UNIVERSURI MULTIPLE

RAUL DUMITRESCU

TAINA LONGEVITĂȚII

EDITURA MIRACOL

UNIVERSURI MULTIPLE

Scanned with OKEN Scanner

Raul Dumitrescu

TAINA LONGEVITĂȚII

EDITURA MIRACOL
București

Scanned with OKEN Scanner

MOTTO I: „Puţină ştiinţă ne depărtează de RELIGIE. Multă ştiinţă, ne apropie de ea".

I.C. Maxwell

MOTTO II: „Dacă IUBIRE nu e, NIMIC nu e!"

Rabindranat Tagore
(după Sf. PAVEL)

MOTTO III: „Alimentele voastre să vă fie LEACURI, iar leacurile să vă fie ALIMENTE".

Hipocrate (460–375 î.e.n.)

REALE şi PROFUNDE MULŢUMIRI tuturor celor care, prin DĂRUIRE, au contribuit, CU sau FĂRĂ ştiinţă, la apariţia acestei cărţi.

Autorul

Dedic această carte SOŢIEI şi COPIILOR MEI:
Cătălin, Cosmin, Florin, Mioara, Georgeta şi Dan.

Scanned with OKEN Scanner

CUPRINS

1. – INTRODUCERE 7
2. – De ce „TAINA LONGEVITĂȚII"? 9
3. – Hrana voastră să vă fie leac 11
4. – Știm să ne păstrăm sănătatea? 19
5. – Obținerea vieții veșnice

PARTEA I-a. ALIMENTAȚIA NATURALISTĂ 25

6. – CUM M-AM AUTOVINDECAT? 26
7. – Mâncăm să trăim sau trăim ca să mâncăm? 29
8. – ... Fie vorba între noi 35
9. – Pledoarie pentru NATURALISM 39
10. – Bolile sunt propriile noastre greșeli 46
11. – Regimul vegetarian și lacto-vegetarian 55
12. – Despre valoarea curativă a crudităților. Recomandări .. 59
13. – Propunere de dietă de trecere 64
14. – Ce, cât, când și cum mâncăm? 66
15. – REGIMUL NATURALIST 69
16. – Propunere de meniuri naturaliste 73
17. – Rețete naturaliste cu diverse combinații alimentare ... 77
18. – Despre post și cura de dezintoxicare 90
19. – Autovindecarea prin post 100

PARTEA a II-a. TRATAMENTE NATURALISTE 110

20. – Terapia în tratarea și combaterea HEMOROIZILOR ... 111
21. – Dieta în tratamentul HEMOROIZILOR 118
22. – Tratarea bolilor cu ajutorul APEI VII. Schemă aparat. .. 124
23. – Despre ULEIUL DE RICIN 131
24. – Terapia în tratarea și combaterea REUMATISMULUI .. 133
25. – Tratamente împotriva ALERGIEI 136
26. – Tratamente fitoterapice: HEMORAGIA GENITALĂ, FIBROMUL UTERIN, CIROZA HEPATICĂ, ULCERUL și CANCERUL GASTRIC, ASTMUL BRONȘIC 141

Scanned with OKEN Scanner

27. – Naturalismul și BRONȘITA 143
28. – Cum să tratăm RINITA, FARINGITA și GUTURAIUL . 146
29. – ELIMINAREA PIETRELOR de la FICAT și RINICHI . 148
30. – Despre TERAPIA CU ULEI 150
31. – Despre CLISMĂ 154
32. – Despre CONSTIPAȚIA CRONICĂ HABITUALĂ 156
33. – CALCIUL NATURAL din COJILE DE OUĂ 157
34. – GERMENII DE GRÂU 159

PARTEA a III-a. RELAXARE, RESPIRAȚIE, ENERGIZARE 161

35. – Introducere în cunoașterea ENTITĂȚII UMANE 163
36. – TIBETUL și REÎNCARNAREA 171
37. – De la CREDINȚĂ la PARAPSIHOLOGIE 172
38. – Ce ȘTIM și ce NU ȘTIM despre BIOENERGIE 177
39. – PARANORMALI sau par ... anormali? 183
40. – TRINITATEA FIINȚEI UMANE 187
41. – LIBERUL ARBITRU 189
42. – NU VOINȚA, ci CREDINȚA ne pune în mișcare 192
43. – ISIHASM și MEDITAȚIE CREȘTINĂ 203
44. – Despre RELAXARE 206
45. – RELAXAREA și MEDITAȚIA 209
46. – Relaxarea cu TEHNICA SCHULTZ 212
47. – Relaxarea în QI-GONG 223
48. – Alte tehnici QI-GONG 225
48A.– Relaxarea Izometrică 227
49. – Relaxarea în SILVA METHOD, M.T. și REI-KI 231
50. – Despre RESPIRAȚIE 233
51. – ... Vă mai amintiți? 240
52. – Visul unui om (ne)obișnuit! 244
53. – Transmisiuni de teleinforbioenergie prin CREDINȚĂ .. 247
54. – BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ 259

Scanned with OKEN Scanner

INTRODUCERE

Primul lucru pe care-l face „eventualul" cumpărător al oricărui volum este de a se uita la CUPRINS și la INTRODUCERE.

Vă rog, ca măcar de data aceasta să nu fiți NONCONFORMIST și să faceți ... același lucru.

CITIȚI cuprinsul și cuvântul înainte și ... ați și devenit dintr-un „eventual", un CERT cumpărător.

De ce? Simplu! Pentru că citiți și, mai ales, aflați ... TAINA vieții lungi, TAINA LONGEVITĂȚII!

Cine nu vrea să fie longeviv și să trăiască sănătos și tânăr, frumos și prolific cerebral?

Dragă CITITORULE, tocmai aceste „dorințe" încerc, în această carte să vă ajut să VI LE realizați.

Și apoi, cine nu aderă la ideea AUTOVINDECĂRILOR PRIN PARANORMAL (cum se numește și emisiunea permanentă din fiecare zi de luni orele 17^{15}, pe care o susțin pe TV Sigma – canal 25), când domeniul este nu atrăgător, ci direct FASCINANT?

Rostul FINAL al încercării de transmitere al informațiilor pe care le veți citi, scrise fie de mine, fie preluate de la altcineva (și puteți apela la o bibliotecă de peste 200 de volume), este, după mine, de a CREȘTE RANDAMENTUL CREATOR al oricărui creier uman la mai mult de, NUMAI, 5–7 la sută, așa cum se crede astăzi că s-ar folosi din totalitatea capacităților cerebrale.

Așadar, după cum veți citi, în continuare, voi scrie destul și despre RELAXARE, CONCENTRARE, MEDITAȚIE. De la începutul începutului vreau să vă informez că, de câte ori zic „relaxare" gândesc că aceasta trebuie să fie O NECESITATE FIREASCĂ DUPĂ UN efort FIZIC, CREATOR sau CEREBRAL, după O ACTIVITATE UTILĂ și necesară nu numai personală ci și PENTRU PROPĂȘIREA NEAMULUI.

Altfel am sta toată ziua numai într-un „dolce farniente" ne mai având altă treabă decât „relaxarea"!. Chiar, zău, la gradul nostru de

Scanned with OKEN Scanner

sărăcie, și sărăcire națională, altă treabă n-am mai avea decât relaxarea? Și nu cumva asta se și dorește?

Nu vă luați după te miri ce literatură care insistă asupra intrării, indiferent de metodă, în „alfa" pentru că (cei care mai citesc din domeniul ezoterismului află mai ușor), se știe că tocmai în „alfa" se petrec fenomenele parapsihologice (deci și interferarea telepatică) și ... cine vrea să devină „manipulatul" CUIVA? Indiferent CINE sau CE este acel „cineva"!

Citind cele ce urmează veți afla, totuși, că învățând „propria tehnică de relaxare" se ajunge la performanțe uluitoare PERSONALE cum ar fi: autovindecarea, creșterea imunității și a capacităților de viață, de memorare (o limbă străină învățată în 3–4 luni), de odihnă (în 20–30 de minute se capătă 4–5 ore de somn), păstrarea sănătății cu tehnici paranormale, etc., etc.

Vă atrag atenția, încă de la început, că veți întâlni destul de des informații care se repetă de mai multe ori (special pentru a fi înmagazinate de subconștient) și informații care vă vor contraria. Deliberat v-au fost transmise (ele fiind și pentru mine, la un moment dat „ciudate"), deoarece toți avem dreptul să ȘTIM, dar și OBLIGAȚIA de a ALEGE!

Și una este să afli informațiile, doar pentru discernere, de la un „antrenat" în binefacere și alta, plătind „impozitul de prostie" (cu 100–150 de dolari, curs de 3–4 „zile"), de la un „vânzător de iluzii" (și „alea" importate) cu nume exotice.

Deoarece, cititorul suferind este interesat numai de boala lui și are tendința să se uite numai peste capitolele de interes personal major, multe din informații, pentru cititorul acestei lucrări, vor părea că se repetă. Unele repetiții au fost făcute intenționat pentru a intra în subconștientul cititorului și pentru a se cristaliza mai ușor așa. Oricare ar fi explicația sau scuza pentru repetările anumitor propoziții trebuie. totuși să recunoaștem că REPETIȚIA ESTE MAMA INVĂȚĂTURII!

Cu convingerea că „CREDINȚA" și nu VOINȚA vă va ajuta să atingeți PERFORMANȚELE de care v-am vorbit, vă urez: „BINE AȚI VENIT"! pe tărâmul NATURALIȘTILOR, care, pe zi ce trece, sunt mai aproape de conceptul Biblic de „OM" și prin AUTODEPĂȘIRE vor rămâne SPERANȚA NOASTRĂ DE MÂINE.

Sănătate! SĂNĂTATE! ... Că-i mai bună decât toate!

AUTORUL

Scanned with OKEN Scanner

DE CE TAINA LONGEVITĂȚII?

Chiar, așa, de ce „Taina Longevității?" și de ce nu „secretul vieții lungi", „învățătura de viață lungă" sau „Tainele sau secretul lui Matusalem"?

În primul rând pentru că, în principal, indiferent cum s-ar fi numit eu tot „pe-a mea o țineam" și tot despre „Inițieri în tehnicile de autovindecare" sau despre „Învățați să vă autovindecați" vă „povesteam"!

În al doilea rând, să v-o spun direct, (adică „pe-a dreaptă"), titlul afișat „TAINA LONGEVITĂȚII" sună frumos, scurt, cuprinzător, incitant, șocant și „atrăgător".

Această „chestie de marcheting" am făcut-o intenționat deoarece prea multă „maculatură" în domeniile adiacente a apărut pe „piața liberă" și copiii noștri suprasaturați de ea, umblă „bezmeticuți" de la Yoga la T.R. (Tehnică Radiantă), de la Radiestezie la Rei-Ki, de la M.T. (Meditație Transcedentală) la „bioenergie" etc. și ajung, ferește-ne Doamne!, destui dintre ei, clienți la PSIHIATRIE ... Și ce părinte își dorește asta?

Avem, la noi acasă, la îndemână, buna și foarte vechea religie Creștină Ortodoxă, despre care, în ultimii 45 de ani, nu ni s-a mai vorbit. De ce să nu aflăm „taine" despre Ea și de ce să ținem morțiș să aflăm despre „alte alea" de import?

Încă nu am înțeles de ce, când avem informații, unele din ele de mii de ani, (unele nici acum descifrate) chiar în Cartea Cărților, de ce nu încercăm, să „deschidem ochii și urechile" și, să mai și vedem și ascultăm câte ceva?

Știați (sau vă amintiți) că în GENEZA 1:27 Tatăl Ceresc spune primilor oameni: „Iată că v-am dat vouă orice pom care are în el rod cu sămânță. Aceasta să fie hrana voastră?"

Știați că vârstele primilor oameni care trăiau în rai, până la „povestea cu șarpele și mărul" erau de sute de ani, numai pentru că s-au „înfruptat" din RODUL ASCULTĂRII LEGILOR?

Scanned with OKEN Scanner

Și, în sfârșit, am rămas la „Taina longevității" pentru că această „taină" poate fi deconspirată! Poate fi explicată și, mai ales, înțeleasă. Înțeleasă și APLICATĂ de fiecare dintre noi, așa „după cum ne duce capul", adică, după cantitatea de „cunoaștere" din domeniul în discuție, după treapta de spiritualitate pe care ne situăm, fiecare dintre noi și după „antrenamentele" făcute în viață.

Cea mai grea „lecție" de viață este RENUNȚAREA și IUBIREA NECONDIȚIONATĂ. Când reușim „supunerea" acestora, atunci coboară și „înțelegerea" și înțelepciunea și „iluminarea" și dragostea cosmică asupra noastră și începe să „ne vină", din interior LUMINA ÎNȚELEGERII și ASCULTĂRII de LEGILE COSMICE.

Vă urez: „Izbândă deplină!"

Ramanul

Scanned with OKEN Scanner

HRANA VOASTRĂ SĂ VĂ FIE LEAC
IAR
LEACURILE VOASTRE SĂ VĂ FIE HRANĂ!

HIPOCRATE

Să nu credeți că m-am străduit să găsesc acest titlu. Lucrările de specialitate ale dietoterapiei, de nutriționism abundă, în asemenea „idei".

Hipocrate spunea, la un moment dat: „cu cât hrănim mai bine" un bolnav cu atât îl dărâmăm mai tare"!. Dar, parcă, noi avem ochi de văzut și urechi de auzit? Cine n-a auzit tot vorbele lui Hipocrate că e bine ca „hrana noastră să fie medicament, iar medicamentele noastre să fie aliment"?

Și încă, și încă, o dată fac aluzie la vorbele biblice de mai sus cu „auzitul" și „văzutul"! Vă propunem să vă puneți următoarele întrebări înainte de a citi mai departe, să vă răspundeți mental și apoi să continuați lectura acestei lucrări; așadar:

– știm de ce mâncăm?
– știm ce să mâncăm?
– știm cum să mâncăm?
– știm când să mâncăm?

Bineînțeles că și eu, în timp ce, și mai ales după ce, m-am vindecat de cancer, am încercat să răspund la aceste întrebări și, conform unei obișnuințe de copil, mi-am scris răspunsurile (după știința mea de atunci, și nu era puțină!) pe hârtie. Apoi, când am căutat prin cărți și răspunsurile altora (acum am, și vă pun la dispoziție peste, 200 de cărți din domeniu), am realizat că habar nu aveam să răspund exact la aceste întrebări.

Vă ofer și o foarte mică bibliografie în continuare pentru a realiza și dumneavoastră cât de mică este știința noastră și cât de mare este orgoliul nostru de „oameni de știință".

– Din tainele alimentației lacto-vegetariene - N. Cătina, ed. SHAKTI 1994.

– Sănătatea e o comoară - V.S.Mihailov; A.S.Palko ed. Chișinău-Știință 1994.

Scanned with OKEN Scanner

–Să trăim fără a fi bolnavi - Ernest Günter ed. Almanah Medical 1994.

– Bucătăria fără bucătărie - Rodia Tilianu ed. Solteris 1995.

– Vitaminizarea naturală a organismului și sănătatea - Marilena și Ion Bordea ed. Sport Turism 1989.

– Dietoterapie - alimentația tradițională chineză - ed. Licorna Eleonora și Cezar Culda 1995.

– Tratamentul naturalist integral - Viorel Olivian Pașcanu ed. Cogito 1991.

– Bucătăria fără foc - Elena Niță Ibrianu - Supliment al Revistei Elta 1993.

– Să ne tratăm fără medicamente - Dr. Sabin Ivan ed. Științifică și Enciclopedică 1990.

– Minienciclopedie de medicină naturalistă românească - Gregorian Bivolaru ed. Shambala 1994.

– Hrana vie - Ernest Günter ed. Venus 1995.

– Tratamentul bolilor prin legume, fructe și cereale - Jean Valnet ed. Ceres 1991.

–Tratat de hrană vie - 2167 rețete - Elena Niță Ibrianu ed. Solteris 1996.

Aș dori, să nu vă deranjeze faptul că am înșirat această succintă bibliografie în interiorul și nu la sfârșitul lucrării, așa cum se obișnuiește. Am făcut-o cu intenție, deoarece rostul meu este să vă informez, să vă deschid sau să vă arăt poteci pe care, dacă doriți, puteți trece, le puteți bătători, puteți face străzi, șosele, magistrale, etc. Revenind acum la întrebările noastre, să încercăm să răspundem pe rând, împreună, acum, după ce, măcar am răsfoit, dacă nu toate, măcar câteva cărți, din cele propuse mai sus.

La întrebarea „de ce mâncăm" răspunsul este simplu: ca să trăim, să avem putere de viață, de muncă, să supraviețuim! Atenție, nu invers, cum facem marea majoritate, adică....trăim ca să mâncăm!!

La întrebarea derivată „de ce mâncăm", răspunsul nu mai este așa de simplu, poate în altă lucrare să-l dezbatem; deoarece, mai ales că, mai intervin implicit și alte întrebări de felul: cum să trăim? Cine suntem? Cine am fost?Cine, ce vom fi? etc.

Acum, dacă am trecut de întrebarea de ce mâncăm, hai să vedem, dacă tot trebuie să ne hrănim, atunci „ce să mâncăm?"

Mai înainte însă, să vă incit cu alte întrebări: Știați că:

1- celula vie are nevoie de 48-52 de ore de repaus total pentru a se reface singură?

Scanned with OKEN Scanner

2 - orice aliment pirolizat (adică tratat termic, fiert,copt, prăjit, etc.) devine acid? Că devine mutagen şi cancerigen?

3 - hrana naturalistă nu duce lipsă de proteine?(care s-ar găsi numai în carne!?)

4 - digestia fructelor se face în 20-30 minute, în timp ce a hranei prost combinate durează 6 ore?

5 -100 gr. soia crudă conţine 16% proteine, iar aceiaşi cantitate de carne de vită „doar" 9%, iar dacă se fierb ambele, soia rămâne cu 12%, iar carnea „doar" cu 6%?

6 - omul „posedă" 7 -11 metri de intestine, în timp ce carnivorele doar 1 metru?

7 - la 40 grade C mor enzimele şi că în lipsa lor nu se mai pot prelucra corect şi total în organism vitaminele, grăsimile, lipidele, etc?

8 - durata traversării digestive este de 10-15 ore la carne, în timp ce fructele au „numai" 20 - 30 minute?

9 - pe 1 mm de mucoasă stomacală sunt circa 100 de glande secretoare de suc gastric?

10 - intestinul, în care se realizează trecerea în sânge a alimentelor digerate, are pe suprafaţa sa interioară cca. 5 milioane de vilozităţi, de cute de absorbţie a alimentelor digerate?

11- nu numai după D.C. Jarvis ci şi după mulţi alţi autori durata medie de viaţă a omului ar trebui să fie de 100 -120 de ani ?

12 - una din greşelile alimentare cele mai „banale" şi grave este finalizarea mesei cu fructe, ca desert?

13 - laptele este prelucrat de un hormon al glandei numită timus, care este foarte activă numai până la pubertate, iar la maturitate spre bătrâneţe chiar dispare?

De abia acum (şi sunt încă foarte multe „ştiaţi că" !) putem, cât de cât, vorbi despre ce să mâncăm şi cum trebuie să ne alimentăm corect.

Neapărat trebuie să aflăm, dacă nu cumva deja ştim, pe lângă faptul că 80 - 90% din bolile noastre sunt psihosomatice şi că toate bolile se datoresc impurităţii sângelui nostru, derivat direct din alimentaţia noastră eronată.

Toţi am constatat pe propria noastră piele că mâncărurile nedigerate integral se alterează şi produc acizi toxici în corpul nostru care ne aduc o mulţime de boli digestive, gastrice, colite, ulcere, constipaţii, etc., etc. Este bine de ştiut că alimentele alterate stau în stomac 8 ore dacă nu le eliminăm printr-una din căile firesti, sau intervenind din „afară", iar în intestine stau de la 20 la 40 de ore.

Scanned with OKEN Scanner

Nu vă vine să credeți, la anumite maladii propun clisme în combinație cu alte terapii și s-au constatat, în primăvară eliminări de sâmburi de pepeni (mâncați în vara trecută!?). Meditați, vă rog! Dar, dacă mâncarea este corect combinată, atunci organismul o răzbește, o descompune, o digeră în întregime, este corect absorbită și folosită în corp în cca. 3-4 ore fără să putrezească, să fermenteze, fără să producă gaze, regurgitări, arsuri sau indigestie.

Câteva SFATURI pentru cei care încă mai cred că nu se poate trăi fără carne:

a.- dacă tot mâncați carne (până când vă veți convinge că este toxică, mortăciune, cu celulele necrotice în expandare rapidă, hoit, eliminând vibrație, unde omega ale morții, sfârșitului, etc.) consumați-o măcar cu salate de crudități, sau numai cu salate de crudități, deoarece acestea se digeră și în sucuri acide (provocate de carne) și în sucuri alcaline. În nici un caz NU O ASOCIAȚI cu pîine, orez, brânză, cartofi (adică, taman cum am fost obișnuiți să mâncăm o viață întreagă !?). Eroare gravă!

b.- separat, totuși, la salata de crudități se pot, asocia cartofii, fierți sau copți, cu ulei, unt sau margarină. Să fiu mai clar: se pot asocia la consum AMIDONOASELE (paste, pâine, cartofi, fasole verde, orez, etc.) cu VEGETALE GĂTITE (de preferat fierte) cum sunt: conopida, morcovii,țelina, varza, dovleceii, usturoiul, vinetele, fasolea păstăi, etc., dar așa cum am scris mai înainte asociate numai cu salate de crudități.

c.- după cum deja ați remarcat NU se combină ALBUMINELE cu PROTEINELE, dacă dorim să ne hrănim corect.

Totuși, Dumnezeu a lăsat și asemenea excepții. Una dintre ele este fasolea boabe. Nu este nevoie de argumente în plus, deoarece nu este om care să facă exces de fasole boabe și să nu aibă consecințe sau chiar de suferit. Corpul este pregătit să digere și acest amestec natural de proteine și albumine, numai pentru că are capabilitatea să-și modifice sucurile gastrice, digestive în anumite și rare ocazii. Dar nu pentru lungă durată.

d.- trebuie să ținem seama că proteinele sunt foarte diferite între ele, acesta fiind și motivul imposibilității digerării lor în anumite combinații, ceea ce dă, în cel mai fericit caz, deranjamente stomacale.

e.- două, sau mai multe proteine, de același fel se pot combina fără probleme de digestie, cum sunt, de exemplu:

- cărnurile diferite între ele,
- produsele lactate diferite între ele,
- ouă diferite, nuci cu alune ș.a.

dar în nici un caz nu se amestecă între ele dacă nu sunt de același fel (carne cu nuci, alune cu brânză, carne cu ouă, etc.)

Scanned with OKEN Scanner

f.- albuminoasele se pot combina cu mai puține probleme, deoarece ele nu se descompun chiar așa de greu ca proteinele și nici nu prea apare fenomenul de fermentație chiar în combinația lor cu pâine, crutoane, însă fără ulei.

Înainte de a vă mai transmite câteva informații despre consumurile corecte și regulile din alimentația noastră corectă aș dori să vă amintesc că în Biblie, „Geneza" (1.27) se amintește că OM-ul trăia în GRĂDINA RAIULUI. Mai știți ce înseamnă grădină? Nu-i vorba de grădina zoologică ci cea a Raiului. Amintiți-vă cine și ce crește în ea! Mai mult, tot în „Geneza" la capitolul 1 cu 29, Tatăl Ceresc zice. „Iată că v-am dat orice pom care are în el rod cu sămânță. Acestea să fie hrana voastră!"

Sigur că știința Gastronomiei, a Nutriționismului rațional, a dietelor de curățare, etc. etc. ar avea ceva de contrazis. Dar! Totdeauna este și există un „dar", amintiți-vă, totuși de 1 cu 29 de mai sus și mai ales de vârstele matusalemice ale primelor generații de oameni și judecați și singuri de ce „se spune" că vârsta medie a oamenilor ar trebui să fie de minimum 120 de ani.

După cum vedeți, rămânem, cum, necum, tot la înțelepciunea Biblică și, pe zi ce trece, trebuie să căpătăm fiecare dintre noi, propria înțelepciune pentru a asimila noi cunoștințe cu privire la cum să mâncăm, când să mâncăm, ce să mâncăm și, la fel, ce, cum și când să bem pentru a ne păstra SĂNĂTATEA, acest DAR Ceresc, de care, poate că, și din neștiință, ne batem joc, încă de când este luat pruncuțul de la sânul mamei. Ba mai mult, „civilizația" spre apogeul ei, a științei ei și implicit a științei despre optimizarea nutriției speciei umane a reușit, cu dezinvoltură și grație, următoarele:

A.- înlocuirea hranei naturale, crude, legume, fructe, semințe, etc. cu hrana prelucrată termic, industrializată, supercongelată (ani de zile), preambalată, vidată, etc.

B.- substituirea terciurilor din cereale și a pâinii coaptă la soare cu pâinea din făină din ce în ce mai albă și prelucrată chimic, conservată în folii de plastic care o păstrează „caldă" săptămâni întregi, cu diverse specialități de pâine, una mai toxică decât alta;

C.- înlocuirea alimentelor solide, care masează gingiile și întrețin dantura cu alimente din ce în ce mai moi, păstoase, gelatinoase;

D.- să aducă un deficit însemnat de enzime, vitamine și substanțe active cu rol în regenerarea celulară (auxoni);

E.- să ne ofere un și mai mare deficit în oligoelemente și săruri minerale;

Scanned with OKEN Scanner

F.- să ne creeze un deficit și mai mare în alimentația cu pigmenți vegetali verzi, lipsindu-ne aproape total de clorofilă, sângele verde al plantelor vii;

G.- să ne aducă o lipsă totală în celuloză, fibre vegetale, cu rol mai mult decât însemnat în dinamica intestinală și în formarea bolului fecalos. Apropos, știați că peste 80% din oameni suferă de hemoroizi și alte boli ale deficienței tranzitului intestinal?

H.- să ne procure un exces de grăsimi și proteine animale;

I. - idem de sare - clorură de sodiu - de condimente, etc.;

J - să ne tenteze cu cele mai sofisticate, ultra-recomandate și rafinate dulciuri, bomboane, ciocolate, preparate cu conservanți chimici. Dar, în sfârșit, câte n-a reușit (și asta încă nu e totul, vom mai avea motive de uimire) și va mai reuși supercivilizația zilelor noastre întru autodistrugere!!?!!...

Și acum, tot împreună, să încercăm să răspundem și la întrebarea cum să mâncăm?

În primul rând, cu poftă, cu plăcere, dar nu să trăim pentru a mânca, cum ni se întâmplă multora dintre noi. Alimentele să ni le oferim nu oricum, ci să placă tuturor simțurilor noastre pe toate planurile, să le savurăm într-o încăpere aerisită, înmiresmată cu mirosuri naturale. Masa să fie un adevărat ritual (nu în fugă, sau în picioare, sau citind, sau în mașină, etc.) cu preparatele naturale oferite estetic, aranjament coloristic, comod de mâncat, cu ambianță plăcută, relaxantă, etc.

Fiecare dumicat va trebui să fie mestecat, de circa 30-50 de ori, însalivat, până ce va deveni păstos, apoi lichid. Hindușii susțin că mâncarea trebuie „băută" și lichidele trebuiesc „mestecate".

Se pare că așa și trebuie, deoarece predigestia se face în gură prin masticație prelungă și o bogată însalivare. Amintiți-vă mereu că stomacul nu are dinți !

Cu această ocazie aflați că, dacă fructele crude sau sucurile naturale au nevoie de 20-30 de minute timp de digestie, dacă bananele, curmalele, smochinele sau fructele uscate la soare necesită circa 1 oră pentru digestie, în timp ce salatele sau vegetalele crude de 2 ore, atunci alimentele combinate corect au nevoie de circa 3 ore, dacă sunt fără carne, pentru digestie, iar cele combinate necorect de 8 ore bune.

Dacă meditați numai câteva minute asupra acestor timpi de digestie veți constata imediat că organismul viu - oricare ar fi el - are nevoie de hrană de aceeași calitate cu a sa, adică tot vie, nedenaturată, pirolizată, „gastronomizată", etc.

Scanned with OKEN Scanner

La aceste ultime informații adăugați și aceia că noi oamenii trăim după niște cicluri, zi/noapte, primăvară/vară, toamnă/iarnă, ciclul respiratoriu, bătăile inimii etc.

Derivă firesc necesitatea ca și viața noastră, trăirea noastră cotidiană, să fie ciclică, adică sculat la oră fixă, scaun la oră fixă, mesele la oră fixă etc. Adică trebuie să trăim după un anume program zilnic repetat ani și ani(doar la 7 ani modificat după echilibrările energetice ale vârstei)

Acestea reprezintă, încă, și mai multe motive în plus pentru a respecta câteva reguli care ne ajută să devenim sănătoși și longevivi.

Și cine nu vrea să scape de boală, de dureri,de suferințe? Dar cum să renunți la un anumit fel de viață pe care-l exersezi din fragedă pruncie?

Dar ce mare lucru este să:

a - consumăm fructele pe stomacul gol, sau cu 30-40 de minute înainte de masă,sau cu 3-4 ore după masă?

b - facem în așa fel ca micul dejun să fie constituit numai din fructe, pulpă sau sucuri, sau din vegetale sau sucurile lor,cum ar fi: castraveți, ceapă, roșii, ardei (roșii, verzi, kapia, grași), gogoșari, napi, gulii, țelină, etc.?

c - respectăm ora 12 pentru masa de prânz constituită din salate sau sucuri de vegetale?

d - reușim, ca numai între orele 16-20, să consumăm mâncărurile mai complicate și numai o singură mâncare concentrată (gătită)?

e - încercăm să trecem spre hrana vie și în această perioadă să consumăm 70% crudități (fructe, legume, zarzavaturi, semințe) și numai 30% concentrate, mâncăruri gătite?

f - dorim să devenim și să ne păstrăm sănătoși respectând aceste câteva reguli de comportament alimentar.

Nu uitați așadar: se combină corect salatele cu proteinele, proteinele de același fel între ele, amidonoasele între ele. Nu se combină proteinele diverse între ele cum ar fi; carne, brânză, pește,ouă, lactate.

Legumele se pot combina între ele precum și cu legume gătite.

De memorat:

a - nu se bea apă în timpul mesei și nici o oră după masă.

b - după ora 20 nu se mai mănâncă sub nici o formă;

c - vinul, îngreunând foarte mult digestia, se bea pe stomacul gol;

d - nu introduceți în stomac alimente noi dacă cele vechi nu s-au digerat;

Scanned with OKEN Scanner

NU UITAȚI:

1 - timpii de digestie ai alimentelor;

2 - cămurile de orice fel nu furnizează energie. Energia se găsește în carbohidrați, pe care carnea nu-i conține;

3 - sănătatea corpului nostru depinde foarte mult de fibrele celulozice conținute de legume, fructe, cereale, zarzavaturi.

Ca încheiere vă întreb:

Vreți să trăiți sănătoși, frumoși și mulți ani?

Dacă da, respectați aceste propoziții ce urmează:

a - rupându-ne de natură ne îmbolnăvim pentru că nu știm să ne nutrim. Învățați!

b - enzimele sunt însăși viața noastră. Să nu le omorâm, ci din contră, să le folosim pentru deziteratul din întrebarea de mai sus;

c - zahărul, carnea, sarea, pâinea albă, eliminațile din alimentație, sunt nocive.

d - hrana vie se prepară pentru o singură masă și foarte apropiat, ca timp de momentul consumului.

Înainte de a vă spune la revedere, pe capitolele următoare și a vă ura cele de cuviință, vă rog să rămâneți cu mintea și sufletul deschise pentru acest domeniu și învățați (apoi convingeți-vă singuri) cum alimentele devin medicamente, ca să se poată împlini dorințele noastre, ale tuturor, de sănătate și frumusețe.

Și, fie ca, aceste rânduri de mai sus, să vă deschidă un nou drum pentru o nouă viață mai frumoasă, mai sănătoasă, mai prosperă, cu realizări mai bogate, pentru că nu numai „dacă dragoste nu e, nimic nu e" dar și „dacă sănătate nu e, nimic nu e"!

Scanned with OKEN Scanner

ȘTIM SĂ NE PĂSTRĂM SĂNĂTATEA?

În primul rând ar trebui să ne luminăm asupra termenului de SĂNĂTATE. Ce este, de fapt, sănătatea?

Se pare că cel mai simplu răspuns la această întrebare este cel creștinesc: sănătatea este cel mai frumos DAR făcut, de către Tatăl Ceresc, Creației sale, OMUL. Omul, care pe vremea aceea ajungea la vârste matusalemice, de 900 - 1000 de ani.

Amintindu-vă vorbele din Scripturi, poate că veți realiza mai ușor secretul longevității, vârstelor înaintate, matusalemice.

Așadar, SĂNĂTATEA este, de fapt, starea naturală a omului. Opusul ACESTEIA, datorită abaterilor flagrante de la legile de alimentație de mai sus, este BOALA. Abaterile le numim GREȘELI, care, REPETATE o viață întreagă, devin PĂCATE.

Așa se face că, de când este luat copilul de la sânul mamei sale, PĂCĂTUIEȘTE și este în situația „de a face rost" de o mulțime de boli, mai mult sau mai puțin grave, care evoluează mereu.

Să presupunem că am reușit să ne însănătoșim printr-una din metodele sau tehnicile alopate sau tradiționale.

Trebuie să aflăm NEAPĂRAT că nu aceasta este greutatea, obținerea sănătății, ci PERFORMANȚA de a o PĂSTRA.

Să învățăm, împreună, deci cum să ne păstrăm sănătatea, măcar citind cele ce urmează. Iar dacă nu dorim să respectăm aceste sfaturi... este treaba fiecăruia dintre noi.

În primul rând trebuie să aflăm că peste 80% din bolile noastre „de toate zilele" au motive PSIHOSOMATICE, ca rezultat al stressului, coroborate cu cele care constituie „păcatele" de care aminteam mai înainte. Viața noastră este tot așa de limpede, curată, clară și pură, după cum ne sunt și gândurile noastre senine, blânde sau disperate de necazuri, hărțuite de îndoiala izbânzii, reușitei, etc.

Gândurile noastre pozitive de dragoste, DRAGOSTE NECONDIȚIONATĂ, NEUTRALIZEAZĂ gândurile rele, ale eventualului adversar, neutralizează ura lui.

Scanned with OKEN Scanner

Să cultivăm deci, gânduri de sănătate, de dragoste, de iubire, de speranță, știind că atitudinea BINEVOITOARE față de alții ne apără de DUȘMĂNIA celorlalți.

Gândirea CONSTRUCTIVĂ este protectorul nostru, ea ne apără de învrăjbire, de sărăcie, de boală, de dușmani.

În puterea noastră stă ca să trăim într-un INFERN sau în PARADIS. Așadar, învață să-ți gonești gândurile negre! Calmul, echilibrul, seninătatea mintală sunt absolut necesare gândirii productive și sănătății noastre.

Dacă respingi cu hotărâre să mai cultivi gânduri negre, acestea vor înceta să te mai persecute. ÎNDOIALA este trădătoare. Trebuie să uităm tot ce ne-a făcut să suferim, deoarece trebuie, până la urmă, să înțelegem că a-ți REAMINTI mereu o NENOROCIRE înseamnă a-i întreține VENINUL și a „reactualiza" perpetum.

Schimbând direcția gândurilor îți schimbi viața, mai ales că de acum știm că un gând negativ poate fi cu ușurință neutralizat. Se poate răsplăti ura cu iubire, învățăm să ne păzim de gândurile dușmane deprinzându-ne a le goni din suflet. Nu se răspunde la ură cu ură și nici la răutate cu răutate!

Este drept că unora le este mai greu, dar este necesar să învățăm să nu luăm viața prea în tragic, deoarece, oricum, vom afla, în final, că „dincolo", sigur, începem o altă viață.

Râzi din toată inima, tinerește, din tot sufletul, deoarece râsul întreține căldura inimii și, mai ales, ține necazul departe de tine. Ce mare lucru este să-l ocolești? Fii amabil, binevoitor, înțelegător, cald, prietenos cu cei din jur, evitând astfel discuții contradictorii, conflicte, tensiuni gratuite. Ascultă-mă! Vei avea, astfel, mult mai mult de câștigat.

Dacă învățăm să dorim numai binele celor din jur, vom trimite în permanență gânduri de bine, vibrații energetice benefice. ajutându-ne, de fapt, chiar pe noi înșine. Vom căpăta, astfel, o pace lăuntrică, de calm, de liniște, de împăcare cu cei din jur, atmosfera înconjurătoare schimbându-se mult în bine, iar NECAZURILE îndepărtându-se cu mii de metri pe secundă.

Ceartă-te, în continuare, mental, cu adversarul, oricare ar fi el, și vei constata singur cum îți vei consuma energia, cum te vei „ambala" și-ți va merge din ce în ce mai prost și cum îți vei pierde forțele. Poate astfel mă vei crede și vei constata și singur că trebuie să înveți, deja, să fii STĂPÂNUL gândurilor și forțelor tale și nu SCLAVUL sau ROBUL lor.

Scanned with OKEN Scanner

Trebuie să lupți necontenit ca să faci bine, iar dacă ajuți pe cineva, nu te gândi la răsplată, neapărat, nici nu te gândi că ți se va întoarce înzecit, ci învață terapia FAPTEI și GÂNDULUI BUN.

Să luptăm mereu cu mulțimea de gânduri care ne chinuie, ne obosesc, ne epuizează forțele. Vom câștiga SIGUR, în FINAL.

În camera unde dormim să păstrăm în permanență o atmosferă de calm, de bună dispoziție, de gânduri bune.

Dacă RĂULUI îi NEGI orice PUTERE, îi și ANIHILEZI orice putere.

Când ne lăsăm cuprinși de descurajare, înlesnim opera nefastă a fricii, a disperării, a grijii, a urii, a necazurilor.

Trebuie să RESPINGEM din toate puterile SENTIMENTELE DUȘMĂNOASE față de alții, căci, de fapt, acestea sunt dușmanii noștri care ne fură energia și ne împiedică progresul și atingerea țelului final, PĂSTRAREA SĂNĂTĂȚII.

În speranța, pe care o am de fiecare dată, că aceste rânduri v-au folosit, sau vă vor folosi, vă urez să aveți parte de o cât mai LUNGĂ SĂNĂTATE și vă reamintesc, încă odată, niște vorbe biblice, că: „cine are ochi de văzut, să VADĂ, și urechi de auzit, să AUDĂ”!

Scanned with OKEN Scanner

OBȚINEREA VIEȚII VEȘNICE

N-am putut să mă abțin să nu vă transmit din ideile și vorbele doctorului Cristian Negureanu, care se întreabă: „Cum se va putea intra în posesia vieții veșnice?" Pentru înțelegerea acestui fenomen voi reveni la Enoh, care afirmă că a văzut pomul cunoașterii „Binelui și Răului" și „Pomul Vieții". El îi descrie în felul următor:

„Pomul Cunoașterii": „Cei ce mănâncă din el au multă înțelepciune. El seamănă cu pomul de roșcove, fructul său aduce cu ciorchinele de strugure".

„Pomul Vieții": „Frunzele lui, florile lui și lemnul lui nu se usucă niciodată. Rodul lui e frumos și aduce cu ciorchinele palmierului... Dar acest pom se va da doar celor drepți și celor smeriți. Prin rodul lui Viața va fi împărtășirea celor aleși".

Aceștia nu erau niște pomi obișnuiți. Vă sugerez a face o comparație cu structura acizilor nucleici, constituenți permanenți ai materiei vii. ARN-ul, Acidul Ribo-Nucleic, este implicat în procesul de memorie, diminuarea acesteia fiind pusă, științific, pe seama scăderii cantității de ARN. Deci acesta, ARN-ul, ar fi Pomul Înțelepciunii și al Cunoașterii!

Acidul dezoxiribonucleic (ADN) are un aspect helicoidal, levogir, fiind purtătorul informației genetice, deci „Pomul Vieții".

În concluzie, se poate afirma că, lui Enoh i-au fost prezentate două structuri foarte mărite ale acestor acizi nucleici pe care el le-a asemuit cu niște pomi (și era absolut firesc la „gradul" lui de știință de atunci...).

Cercetările actuale par a evidenția existența unor gene care, atâta timp cât nu sunt inhibate, comandă reproducerea celulelor noastre. Aceste gene se pare că sunt inhibate de alte gene care se reactivează în ultima parte a vieții, conducând deci la moartea individului. Blocarea acestora și în același timp stimularea genelor care sunt responsabile de diviziunea celulelor noastre conduce la nemurire.

Accesul la acest „pom al vieții" îl vor avea toți oamenii. Unii pentru viața veșnică, alții pentru osânda veșnică.

Scanned with OKEN Scanner

Astfel, se vor adeveri spusele lui Dumnezeu transmise apostolului Pavel: „Căci trebuie ca El (Iisus) să împărățească până va pune pe toți vrăjmașii sub picioarele Sale. Vrăjmașul cel din urmă, care va fi nimicit, va fi moartea". (1 Corinteni 15: 25 - 26).

Nu cred că alte religii, și fondatorii lor, să poată oferi o teorie mai unitară despre om, lume, univers, decât cea care a fost furnizată de Dumnezeu prin proorocii săi. De aceea, repet că, fiecare om trebuie să aleagă, aici, pe Pământ, unde își va petrece veșnicia.

De remarcat că cercetările moderne efectuate de niște savanți englezi pe musca „drosophila" au evidențiat niște gene care, anihilate, dacă nu provoacă nemurirea, cel puțin prelungesc incredibil viața.

Ingineria genetică este speranța noastră de mâine, dar numai cu condiția să „nu ne jucăm de-a Dumnezeu"!

ALIMENTAȚIA NATURALISTĂ

Scanned with OKEN Scanner

Partea I-a

ALIMENTAȚIA NATURALISTĂ

Scanned with OKEN Scanner

CUM M-AM AUTOVINDECAT

În 1987 am avut un infarct. Lucram la Cernavodă la Centrala Nucleară. Așa „am făcut rost" de o hipertensiune 30/18, aveam angor la efort, cardiopatie ischemică, colită de fermentație, purtam ochelari de aproape și de distanță, aveam părul grizonat spre alb, noaptea mă „chema piticul" la toaletă de 12 - 14 ori, mi se umflau picioarele și multe alte afecțiuni fiziologice și fizice în urma celor aproape 40 de ani de activitate.

În 1989 mă pregăteam să ies la pensie pe caz de boală, iar în 1990 apare Legea 60 care îmi dă dreptul legal de a ieși la pensie pentru vechime și vârstă. Și tocmai când să zic „hop", voi avea timp să-mi văd de sănătate, apare o criză de hemoroizi care nu cedează la toate tratamentele clasice alopate. În două vorbe și după trei biopsii se concluzionează: cancer anal (de colon). Mi se propune operație. Refuz. Aud de dl. ing. Valeriu Popa, care, cică, ar face minuni.

Îl caut, îl găsesc. Dar între 2 - 400 de persoane, care în cărucioare, care pe tărgi, care în cârje. Iar eu... aveam dureri în...

Nu-l pot aborda. Dar... aflu tratamentul clasic pe care-l instituia.

Timp de 14 - 21 de zile, 2 litri de apă distilată și două clisme pe zi.

Eu, care credeam despre mine că, dacă știu să scriu și să citesc de la 4 ani și jumătate în 2 limbi, sunt un „fenomen" de deștept ce sunt, mi-am zis că „omu' nu-i în toate mințile. După ce nu mănânc nimic, 21 de zile, ci numai apă (și aia distilată) mai fac și 2 clisme pe zi cu rostopască?!"

Aa, nu, că-i filează o lampă! Și renunț.

Renunț la idee pe loc, instantaneu și... total.

Dar... beau totuși 15-17 algocalmine fiole pe zi din cauza durerilor. Totuși! Acesta a fost motivul principal, durerea, durerea nestăpânită și atroce, că am mai avut răbdare să stau de vorbă cu asistenta d-lui ing. Valeriu Popa*, și „înger - îngerașul meu" m-a sfătuit să accept cunoașterea propusă. Adică... tratamentul naturalist. Așa am început să

---

* Doamna Tudor, căreia îi mulțumesc și pe această cale pentru „calea" deschisă.

Scanned with OKEN Scanner

citesc, ca un disperat... și chiar așa eram, din motive de durere în... nu vă spun unde!. Bucuros nespus de cunoașterea mai multor limbi străine, am început să citesc masiv. Și din ce citeam mi se lumina mintea, intuiția și cunoașterea. Și... am ajuns, stupefacție, la concluzia că nu lui Valeriu Popa îi fila o lampă, ci mie îmi erau stinse multe lămpi și trăiam într-un întuneric destul de dens. Am realizat, relativ repede, în 1–2 săptămâni, cât de imens este oceanul necunoașterii mele și cât de orgolios eram eu pentru faptul că urmasem cursurile a trei facultăți și-mi luasem și un doctorat. Din ce trecea timpul și citeam, studiam, realizam că voi muri tot... prost! Parcă din ce în ce mai prost, chiar!

Așadar, primul iucru pe care l-am înțeles a fost că dacă nu vâr nimic în gură, nu iese nimic pe partea cealaltă.

Dar cum să fac să nu vâr nimic în gură?! Măcar doctorii! Medicamente! Dar acestea au totuși toxicitatea lor. Mă rog, nu s-ar putea medicamente-aliment? Ba da! Uite că se poate!

Tratamentul naturalist, inventat de oameni, de mii de ani. Și dacă tot va trebui să mănânc, atunci nu s-ar putea îngurgita alimente-medicament? Ba da! Tot natura, săraca, adică hrana naturalistă, vie, neomorâtă la foc.

Așadar, neputând, organic, să apelez la tratamentele clasice naturaliste, cu posturi de vindecare, dietoterapii severe, apă distilată, clisme, etc., mi-am instituit propriul meu tratament, pe pielea mea, pe trupul meu, cu propriile mele riscuri. Ce mi se putea întâmpla în cel mai rău caz? Să mor! Ei și! Cei cinci copii pe care-i „posed" și nepoții puteau trăi și fără mine. Iar eu, îmi ziceam, probabil că mi-am trăit traiul, mi-am mâncat mălaiul!

După această „deșteaptă" gândire, în prima etapă am renunțat la pâine, produsele de panificație, carne și produsele din carne și am devenit vegetarian. Concomitent, mă tratam cu metode naturaliste, împrumutate din peste cele 200 de cărți studiate. După o săptămână au început să scadă numărul algocalminelor. Deci, mergeam spre bine. După circa 45 de zile am renunțat la hrana vegetariană și am adoptat dieta naturalistă. Adică numai fructe și legume crude, netrecute prin foc. Adică, nu prăjite, fierte, grătar, abur, etc.

Am ținut-o așa vreo 6 - 7 săptămâni. La sfârșitul perioadei încă mai „pofteam" la 1 - 3 algocalmine, fapt ce m-a hotărât să aplic tratamentul numai cu sucuri al domnului dr. Ernst Günter. Adică, alte 6 - 7 săptămâni am trăit numai cu 300 ml suc de morcovi plus 180 ml suc de spanac, pe zi, în trei reprize. Și asta... ca să nu mor de foame! Am

Scanned with OKEN Scanner

glumit!. N-am murit de foame şi nici nu se moare, deoarece treptat, treptat, din renunţare în renunţare, stomacul s-a micşorat, rezervele de grăsimi s-au consumat şi... am suportat, relativ uşor chiar, ultima perioadă.

Apoi, folosindu-mă de cele citite, studiate şi învăţate, am început „încărcarea", adică readucerea la dieta cu crudităţi, cu care de altfel am şi rămas de cca. 7 ani.

Rezultatele acestui tratament au fost:

- am slăbit cca 30 kg
- mi s-a înnegrit părul
- nu mai port ochelari, de nici un fel (nici de soare)
- nu mai am aritmie şi tahicardie
- nu mai fac angor la efort
- nu mai sunt hipertensiv
- la EKG nu se mai distinge fostul infarct
- nu mai am colită de fermentaţie
- nu mă mai scol noaptea pentru toaletă
- nu mi se mai umflă picioarele
- ultimele 3 biopsii au ieşit negative, medicina considerând că primele 3, pozitive, au fost erori tehnice. Slavă Domnului!

Aşa se face că de atunci încoace „tabăr" pe toată lumea să le explic eu, pe viu, cum este cu această alimentaţie a noastră şi cum ne intoxicăm şi otrăvim, cu bună ştiinţă, încă din momentul de când suntem luaţi de la sânul mamei noastre.

Părându-mi-se că vindecarea mea este miraculoasă şi având un asemenea succes pe propria mea persoană, am scris prima mea „lucrărică" în domeniu despre naturalism, pe care am intitulat-o „Pledoarie pentru naturalism. Am trimis-o revistei „Naturismul", d-lui director Simion Ştefan şi d-lui ing. Valeriu Popa. Nu i-a prea impresionat experienţa mea, reuşită, după aproape 60 de ani de viaţă. Atunci mi-am propus să găsesc alte metode de răspândire a naturalismului (aşa cum bine zice dl. dr. farm. Ovidiu Bojor, fiind perfect documentat). Păcat că la noi este pe cale de a se împământeni expresia „naturism"!

Aşa a fost începutul activităţii mele în domeniul binefacerilor şi împreună cu dl. ing. Constantin Marian Borş, absolut gratuit, am iniţiat cursuri şi tratamente, conferinţe, adunări, simpozioane, în diverse locuri, unde eram acceptaţi. Mai mult, s-a reuşit apariţia unor articole în diverse ziare şi reviste şi chiar „punerea pe post" la TV a diferitelor persoane care propagau cunoaşterea din medicina alternativă, tradiţională, naturalism, etc.

Interesant este că la 1 mai 1992 se începea deja, gratuit, un ciclu de conferinţe cu subiecte despre naturalism şi domeniile adiacente.

Scanned with OKEN Scanner

MÂNCĂM SĂ TRĂIM SAU TRĂIM CA SĂ MÂNCĂM?

Cum să ne hrănim?

Ciudată întrebare, dar pe cei care au citit Sfânta Scriptură îi rog să verifice dacă în Luca 21 - 34 scrie cam așa:

„Luați seama la voi înșivă ca nu cumva să vi se îngreuieze INIMILE cu îmbuibarea de mâncare și băutură și cu îngrijorările vieții acesteia"... Pentru cei care, încă n-au ajuns să răsfoiască Biblia am să amintesc sfatul veșnic tânărului Pitagora - care este atât de simplu și înțelept: „Veghează asupra bunei sănătăți a trupului tău. Mănâncă, bea și fă exerciții cu moderație. Măsura ta cea dreaptă este aceea care te împiedică de a te moleși. Și obișnuiește-te cu un regim curat și sever".

Cam aici greșim cu toții. Facem exces cantitativ și nu știm să apreciem calitatea:

- mâncăm prea mult
- mâncăm prost.

Pățim ceea ce se întâmplă cu gâștele special hrănite (îndopate) pentru a ne procura nouă (altă otravă)! pate-ul de „fois gras".

La fel, ne îndopăm cu hrană nepotrivită pentru organismul nostru viu, ne otrăvim, ne sinucidem, călcând în păcatul lăcomiei, satisfăcându-ne ispita (Cel Rău măcar așa să pună „laba" pe noi!?), total inconștienți de urmări.

Apoi, când ne îmbolnăvim, tragem concluzia că „ne-a pedepsit Dumnezeu".

Aparatul nostru digestiv („moara" noastră care „macină" toată viața) este suprasolicitat, supraîncărcat, se produce „dilatația de stomac" (vedeți câți burtoși sunt împrejurul nostru, și nu puțini oameni tineri!), durerea, iar alimentele trec în intestin nedigerate. Aici, fierb, fermentează, infectează, infestează sângele care se întoarce în organism impur și acid. De aici... toate necazurile, temperatură, dureri, infecții, colite, gastrite, ulcere, cancere, etc.

Știați că unul din simptomele supraalimentației, hrănirii excesive, pe lângă transpirații abundente, piele unsuroasă („dă grăsimea pe nas"!), urina tulbure, este și alopecia - chelia?

Scanned with OKEN Scanner

Domnilor! Vreți să rămâneți frumoși, cu întreaga podoabă capilară până la adânci bătrâneți? Simplu. Citiți cu atenție în continuare, poate, poate, veți înțelege cum să procedați și ce să faceți!

Doamnelor! Doriți să rămâneți suple, sănătoase și frumoase? Faceți ce vor face și domnii. Sau mai bine, cel mai bine, hrăniți-vă (și hrăniții și pe ei - ba chiar și pe copiii voștri) așa cum vă sfătuiește acest bunic (și nu numai el) care vă scrie.

Mă și mir că nu realizați! Din proasta hrănire stomacul este suprasolicitat, se capătă o pleiadă de boli de digestie, inima suprasolicitată, obosită, nu-și mai îndeplinește funcțiile (vasele se îngroașă, se depun plăci, ateroame, crește colesterolul etc.), încep tulburările congestive, febre, insomnii, astenii (și tot cortegiul bolilor de inimă), plămânii funcționează din ce în ce mai prost (astm, bronșite, etc.), sistemul nervos clachează și gata... bolile, neuroastenie, decompensare, etc.

Toți suntem bolnavi. Este și normal, cum am mai spus-o, de când este copilul luat de la sânul mamei ne străduim din toate puterile, din neștiință, să-l hrănim „cât mai bine" (să-l otrăvim!). Ba, chiar și atunci când, bolnav fiind, renunță la mâncare - pentru că așa-l învață îngerul lui (sau „instinctul") - pentru a creea posibilitatea ca prin post organismul să se vindece, chiar și atunci, noi, părinții (și bunicii) nu-l iertăm și-l îndopăm!* Doamne, iartă-ne și luminează-ne!

Medicii naturaliști condamnă cu desăvârșire asemenea practici (dar câți medici naturaliști cunoașteți?) recomandând:

- un regim sănătos (fără carne, cu cât mai multă hrană vie, crudități, fructe, legume, lapte nefiert, bătut, iaurt etc.)
- postul de vindecare
- aeroterapie: la țară, pe câmp, la mare, în pădure, parcuri etc.
- relaxare indiferent de metodă sau practică
- kinetoterapie, indiferent de felul și proveniența ei.

Dar, parcă avem noi urechi de auzit? Sau ochi de văzut?

Credeți că ingerând produse farmaceutice vă vindecați de boli, înlăturați cauza? Credeți că dacă apelați la medic, doftoroaie, bioterapeut, vă vindecați? Nu! Vă înșelați amarnic, vă autoamăgiți. Poate ceva ameliorări, ceva efecte negative, să fie înlăturate. Dar cauza, cauza

---

*Și-i dăm să „pape" supă de pasăre, d-aia grasă de curte, de țară, supă care lăsată la frigider se transformă în piftie. Știți cum se înmulțesc culturile de microbi la Institutul Cantacuzino? Pe gelatină de pasăre!?!

Scanned with OKEN Scanner

căderii dumneavoastră fiziologice, energetice, spirituale nu o veți eradica niciodată dacă procedați ca până acum. Măcar citind aceste rânduri, vă rog, deschideți-vă ochii, luați perdeaua „științei" de pe ochii dumneavoastră, deschideți-vă inima, intuiția, presentimentele, sufletul și procedați ca atare. Este spre binele dumneavoastră, deocamdată, a copiilor dumneavoastră, începând de mâine, și a copiilor copiilor dumneavoastră începând de... poimâine! Iertați-mi patosul, dar tare mă tem că am dreptate și nu mai știu cum să fac și ce să fac, să vă deschid... drumul spre desăvârșire (De altfel, avem chiar niște cursuri care se numesc „Calea spre desăvârșire" și „Inițieri în terapiile de autovindecare" unde cursanților li se fac și tratamente gratuite). Aproape că mă cuprinde și rușinea că, de 6 ani, fac asemenea apeluri și oferte și... „vox clamantis in deserta"!

Dar, dacă ar fi numai rușinea, că omul - încununarea Creației Divine - trăiește ca să se îndoape, la fel ca oricare dobitoc, punându-și inima și creierul în slujba BURȚII sale - dar e mai mult decât rușine, este primejdia să te pierzi, grăbindu-ți un sfârșit cumplit de biată epavă stinsă în îmbuibarea trupului, fără să-și fi împlinit vreun rol, altul decât un scârbos îngrășământ viermilor din coșciuge.

Toată lumea naturalistă a căzut de comun acord că trebuiesc excluse din alimentația noastră, fără nici cel mai mic resentiment carnea, zahărul și alcoolul.

A. - Despre carne

Din zecile de sisteme curative descrise în cărțile care tratează naturalist omul, nici unul nu recomandă carnea, nici unul nu recunoaște cărnii nevoia de a fi cuprinsă în alimentație.

Sunt zeci de sisteme care se pretind vindecătoare, se războiesc între ele, se contrazic sau se suprapun și toate își revendică întâietatea. Sigur că toate au dreptate (de aceea este bine să le cunoști!) și nimeni nu are dreptul să atace vreunul. Toate au părți bune și rele, în anumite procente.

Totuși, greșeala multora este aceea că nu țin seamă că nu există boli, ci bolnavi, că omul nu-i croit „STAS" după un calapod unic ci este UNICAT și își poartă în trupul său PROPRIA LEGE. Că omul, încă de la naștere este un copilaș - Dumnezeu, care devine OM, numai dacă vrea și-și folosește corect LIBERUL ARBITRU.

Voi oferi mai multe exemple de sisteme de hrănire, lăsând pe fiecare să-și aleagă regimul, potrivit legii propriului temperament,

Scanned with OKEN Scanner

ajutându-l doar ca orientare în alegere. De altfel așa cred, că ar trebui să se procedeze și cu tratamentele neconvenționale. Acesta este motivul că invit pacienții să facă și cursuri.

Sunt autori care afirmă cu tărie de nezdruncinat: carnea este direct otravă și nu conține nici un element nutritiv, putregai care ajunge în intestin ca ferment germinator de boli, care ne aduce informația necrotică a mortăciunii și informația groazei animalului sacrificat.

Cu drept cuvânt s-a făcut afirmația că omenirea, prin ingerarea cărnii își transformă trupul în lăzi de gunoi, urât mirositoare, infectate și nesănătoase.

Dispepsia, enterita, apendicita, guta - boli întâlnite la tot pasul - sunt prin excelență urmările unui regim carnivor, precum și cel mai prielnic leagăn pentru alte boli ca febra tifoidă, dizenteria, tuberculoza, cancerul, etc.

Deci, nu consumați carne!

De altfel, amintiți-vă că în Legea noastră scrie clar de 2000 de ani: **să nu ucizi!**... să se ferească de pângărirea idolilor, de curvie, de **dobitoace sugrumate și de sânge** (Faptele Apostolilor 15.20).

B. Despre zahăr

Sigur că este de necrezut că acest produs alb, frumos, tos sau cubic, praf sau căpățâni, sirop sau candel, gustos și rafinat (chiar super rafinat) să fie toxic, singur sau în alimente.

Procesul tehnologic industrial, prin care trece sfecla de zahăr (sau trestia de zahăr) așa de laborios și complicat până când aceasta se transformă în zahăr, face astfel ca toate elementele vitale ale plantei vii să fie distruse, obținându-se un produs plăcut, chimic, arătos și gustos, dar excitant și absolut inutil.

Se credea că zahărul dă vitalitate, mai ales sportivilor. Poate pe moment, apoi se transformă repede într-o oboseală și chiar deprimare nesănătoasă. Iar dacă zahărul este „prelucrat", „colorat", „amestecat" cu alte produse ca să îl „înnobileze" (pasă-mi-te!) își dublează puterea nefastă, toxică.

Înlocuiți, deci, zahărul industrial cu mierea de stup.

Mierea umple toate golurile care ar putea apărea în hrana zilnică. Nu este o simplă afirmație, ci pe lângă adevărul că este o hrană completă și gustoasă, s-a mai și dovedit, neîndoielnic, că bacteriile patogene nu pot trăi în miere pentru motivul că aceasta constituie o excelentă sursă de potasiu. Iar acesta, potasiul, extrage din bacterii apa esențială existenței lor.

Scanned with OKEN Scanner

In miere se găsește fier, cupru, mangan, clor, calciu, potasiu, sodiu, fosfor, aluminiu și magneziu.

După rafinare, la prepararea zahărului, acesta este compus dintr-un singur element, carbonul. Cele douăzeci - treizeci de elemente pe care le conținea sfecla sau trestia de zahăr, prin prelucrarea la foc, au dispărut, i-au fost sustrase. A rămas doar zahărul - carbonul. Când ajunge în intestin, deja începe să provoace neorânduială, se repede în sânge, unde cantitatea crește anormal, ceea ce dă iluzia de energie, îndepărtând oboseala. Încă ar fi bine dacă ar rămâne așa doar, dar în funcție de cantitatea de zahăr ingerată, apare îndată și reacția. Apare o și mai mare oboseală și somnolență și chiar amețeală. Ba, chiar diabetul! Natura nu lasă nesancționată nici o biciuire gratuită și nepermisă a organismului, glandele suportă un șoc mare pe unitate de timp, secretă prea multă insulină și... gata boala !

Cine consumă zahăr, datorită numărului mare de calorii, se simte repede saturat. Dar unde sunt ajutoarele digestiei? Zahărul neaducând nici un ajutor digestiei, provoacă mai mult rău decât bine.

Datorită consumului de zahăr, sunt favorizate: lipsa de voință, lipsa de memorie, impotența, bolile de dinți, diabetul, arteritele, nevrozele, etc.

Dr. Ernest Günter consideră că zahărul este mai dăunător omului chiar decât alcoolul.

C. - Despre alcool

Când eram copil am citit „Bacilul Koch" a lui Topârceanu, unde într-o conferință, destul de lungă dar în versuri, când hazlii, când ironice, se spune despre ravagiile tuberculozei care are, printre altele, cauza principală alcoolismul. (Încercați să recitiți poezia, are să vă placă!). Despre câtă nenorocire aduce organismului uman ingerarea de alcool, cât de tare îl slăbește și cum creează premiza înmulțirii, prin sciziparitate, al BK-ului (bacilul Koch) care „întâi se-mparte-n două, apoi se face-n patru, că într-o lună e-n stare să umple acest teatru, cu fii, nepoți, nepoate și rude mari și frați și veri și verișoare și cuscri și cumnați, că nici o babă - de-a lor - n-ar fi în stare, să spună a cui este și câte neamuri are"...

Se spune că în Oaș, la moți, când a fost, această conferință în versuri, spusă, un țăran bătrân, moș cu barbă albă i-ar fi zis: „Vino taicule la mine să-ți dau să guști niște palincă, d-aia tare, că moare și

Scanned with OKEN Scanner

rădaşca-n ea, care-i atâta (şi-i arată cât de mare e!), d-apăi „baţilușii" aceia ai dumitale că-s ni! atâta de mici, nici nu-i vezi cu ochiul liber..."

Vedeți dumneavoastră, n-aș dori ca să se priceapă cam tot același lucru din scrierea mea!...

N-aș dori să insist pe acest subiect, deoarece orice om cu știință de carte știe destul despre el, dar nu știu cum și de ce de noi se prind mai mult „ălea" rele... și la noi a rămas împământenit „In vino veritas".

Aceasta însă numai într-un anumit context care nu prea face cinste OMULUI. Poate că n-ar fi rău să citiți (sau recitiți!) romanul „Otrava" a lui Emil Zola, pentru a vă reaminti despre dezastrul pe care-l produce alcoolul.

Dintre clienții ospiciilor se pare că astăzi 40% sunt victimele alcoolului. Dintre criminali 30 - 40% la fel, delicvența juvenilă se datorește în special alcoolului.

Și dac-ar fi numai „delirum tremens"-ul! (care de fapt este cea mai neînsemnată urmare a alcoolismului).

Grav este că distruge nu numai trupul, memoria, creierul, dar și câteva generații în descendență ai bețivului (alcoolicului).

Tocmai aceasta este fapta monstruoasă, hidoasă, cumplită, care trebuie înfierată. Ei, bine! Vrei să te distrugi pe tine - că așa vrei tu! - dar ce ai cu copiii tăi, cu copiii copiilor tăi și cu stră-strănepoții tăi?

Oare când vor înțelege oamenii grozăviile alcoolismului?

Este nevoie să adăugăm că alcoolul industrial este și mai toxic față de cel fabricat din fructe?

Subiectul îmi este așa de antipatic încât vă invit pe dumneavoastră să-l completați singuri. Uitați-vă, până una-alta, împrejurul dumneavoastră. Ce procent mare de bețivi!

Mă cuprinde sila și rușinea. Poate cu toții, împreună să putem face ceva.

Scanned with OKEN Scanner

... FIE VORBA ÎNTRE NOI...

Aș dori, din adâncul sufletului, ca cei care ajung să citească aceste rânduri să înțeleagă că eu nu am făcut altceva decât că am citit, adunat, prelucrat, uneori verificat pe propria-mi piele sau prin intermediul membrilor familiei sau prietenilor apropiați multe, foarte multe rețete din lucrările din domeniu și că nu am inventat nimic; ba de multe ori am preluat pasaje întregi și le-am reprodus în ideea că, nefiind nimic nou sub soare nici în acest domeniu, iar că cei care au scris au făcut-o pentru buna cunoaștere a celorlalți frați-oameni, considerându-mă și eu o verigă în mecanismul de transmitere a acestor minunate informații. Sigur că o carte se scrie din cărți, de aceea, neavând pretenția că aș fi autorul măcar al unui singur cuvânt din cele scrise până acum și mai ales din cele ce vor urma, rog nenumărații autori care își vor regăsi propoziții, pasaje sau idei în textele acestui material să nu aibe nici un gând rău sau de părere de rău - Doamne ferește de invidie sau pizmă - ci să se bucure că s-a mai găsit cineva care să sublinieze, amintească, pentru unii, chiar să le aducă pentru prima oară la cunoștință, altora, că putem trăi și fără a fi bolnavi. Iar dacă vreodată ceea ce am scris („de la lume adunate și-napoi la lume date") va aduce vreun „ce" câștig material, acesta se va dărui Asociației Umanitare „Frăția Bunei Întrajutorări" care intenționează să „sponsorizeze" o casă de copii. În luna august, a.c., am aflat că s-a reușit schimbarea în „FUNDAȚIA FECIOARA MARIA".

Interesant este că „sponsorizarea" aceasta pleacă de la ideea că pe om trebuie să-l înveți să prindă pește, nu să mănânce pește. Adică am dori ca pe copii să-i învățăm diverse îndeletniciri și meserii, sponsorizarea constând (așa visăm noi!) în a le creea condiții de învățare și desfășurare a unor activități practice și meserii.

Chiar dacă nu le vor practica mai târziu, este mare lucru ca un viitor tată (sau o viitoare mamă) de familie să știe să coasă (croitorie, mașina de cusut), să repare stricăciunile din casă (lăcătușerie, electricitate, instalații), să zugrăvească, să repare radio-ul, televizorul,

Scanned with OKEN Scanner

să pună flecuri la pantofi sau blacheuri etc. Copiii mei au fost învățați de foarte mici să facă asemenea treburi. Acum știu să respecte orice muncă și să aprecieze orice meserie.

Vorbind, sau mai bine zis scriind - despre tratamentele de autovindecare, este strict și imperios necesar să vă rog să citiți măcar (dacă nu puteți cumpăra) cea mai sintetică (și până acum cea mai ieftină) carte din domeniu, „Tratament naturist integral" de dl. Viorel Olivian Pașcanu, apărută în editura „Cogito" - București în 1991. Cu această ocazie îi aduc un prinos de recunoștință, pentru multe confirmări și mai ales pentru și mai multe învățăminte și lecții ce le-am căpătat de la domnia sa. Până acum n-a știut, dar pentru că tot a aflat acum, mulțumesc și în numele zecilor și sutelor de auditori care s-au înfruptat cu poftă din știința dumisale, oferită nouă într-un mod atât de altruist. Nu pot să nu amintesc câteva titluri din sumar: Autoterapia prin gânduri și fapte bune; Ideea care vindecă; Pentru o mai bună autorecepție a trupului; Sunetul care vindecă; Autoterapia prin corpul eteric; Somnul care vindecă; Repausul alimentar numai cu lichide; Încărcarea cu energie sau helioterapia; Oxigenul care vindecă sau aeroterapia; Băile, cataplasmele, ceaiurile; Curele de aloe, argilă, cruditați, grâu încolțit, lui Kempner, lui Kunzle, de lămâi, de oțet de mere, etc., etc. Dacă l-aș cunoaște, i-aș cere permisiunea să-i copiez toată cartea și să v-o aduc și așa (poate chiar din nou) la cunoștință. La începutul lunii sept. a.c. îl veți putea cunoaște prin inetrmediul TV Sigma, lunea la „AUTOVINDECĂRI PRIN PARANORMAL" orele 17[15].

Iubite prieten, oameni-fraților buni, încă nu ați aflat, noi trăim nepăsători cu vrăjmașii mărunți care ne ruinează sănătatea, trupul. La bătrânețe, cum se spune (cu toate că la 62 de ani mă consider tânăr - și chiar sunt, deoarece nici n-am ajuns la jumătatea vieții, după dr. Jarvis!?) am constatat că nemulțumirile noastre omenești se ascund în nepotrivirea poftelor INIMII cu poftele TRUPULUI, primele ascultând de veșnicie, celelalte de deșertăciune. Și tocmai din lupta aceasta ne pândesc suferințele, chinurile și bolile. Așa se întâmplă că, deodată, pe neașteptate, ne pălește o boală, așa, ca o viitură tulbure de la munte, ne răscolește tot organismul, toate măruntaiele, scoțând la suprafață nămolul, ascuns până atunci cu grijă de cel rău, și boala ne zgâlțâie din profunzime, multora dintre noi închizându-ne chiar ochii, pentru totdeauna.

Așa se face că doar unii dintre noi remarcăm, băgăm de seamă că suntem doar niște trupuri pribege, chinuite de boli, de patimi, de

Scanned with OKEN Scanner

dorinți, de răutăți, neputincioase să-și aștearnă lăcaș liniștei, creierului sănătos și inimii iubitoare. Trupuri efemere - în eternitatea timpului- osândite să nse macine prin însăși lăcomia lor, fără cumpătul și frâul minții, fără valorificarea priceperii și înzestrării lor.

Omule care citești aceste rânduri, citește-le fără gânduri preconcepute, fără superștiința ta pământeană pe care o ai, citește-o cu sufletul - că așa au și fost scrise, din suflet - și mai ales cu încredere.

Totul este scris de un tată cu mulți copii care dorește să se dăruiască tuturor „copiilor" și „fraților" lui!

Dragostea, înțelegerea pentru suferința ta, încrederea că această carte va însemna pentru tine o nouă orientare în viață, este de nezdruncinat în mine, iar pentru tine să fie un nou început de adevărată sănătate sufletească și trupească.

Rândurile pe care le citești cuprind în sine taina mulțumirii, tihnei și păcii, înțelepciunii și fericirii ca mijloc preventiv pentru cei care încă n-au căzut sub urmarea firească a îmbuibării lor și, mai ales, ca un îndrumar și mijloc curativ pentru cei bolnavi și slabi.

Citește această carte, încearcă și urmează-i cu o oarecare evlavie și încredere sfaturile, căci, pe inima mea vă spun, nu sunt vorbe meșteșugit scrise de un om, ci dictate de suflet, cu spicuiri din sute de alte cărți, minunate cărți scrise de cele mai luminoase minți pe care le-a avut omenirea. Sfaturile sunt simple și bătrâne, unele chiar de mii de ani, bătrâne ca însăși înțelepciunea omenirii. Sfaturi, care ascultate și urmate, au dus la vindecări depline ale multor boli trupești și sufletești ale multor oameni deznădăjduiți de propria lor soartă.

Capitolul „Cum m-am vindecat", vârsta, experiența (aș fi tentat să spun „albeața părului", dar acesta mi s-a înnegrit la bătrânețe!), cultura și studiul miilor de cărți dintr-o viață de om, le pun chezășie pentru afirmațiile mele, și, crede-mă că nu vreau și n-am nici un motiv să te amăgesc.

Deja realizați că în tehnicile străbune de vindecări, după care se destăinuie și cartea de față, rezidă, sălășluiesc, există o multitudine de informații, care fac ca și cei care s-au izbit de grele, atroce și îndelungate suferințe (mai ales trupești, pe care cei mai iluștri doctori și toate modernele medicamente de azi, stațiunile balneare, sanatoriile, spitalele, nu le-au putut vindeca), să nu-și piardă încrederea în viață, în însănătoșire, în eterna și enorma IUBIRE a lui Dumnezeu pentru noi, oamenii, copiii lui, pe care și-i dorește sănătoși și fericiți. Bolile

Scanned with OKEN Scanner

sunt greşelile noastre, a căror suferinţă o ispăşim. Dar, totdeauna, ne putem corecta greşelile! Hai, curaj, corectaţi-le şi voi pe ale voastre. Ştiţi cum, începeţi! Viitorul vă aparţine, în deplinătatea sănătăţii voastre!

M-am ferit să folosesc termeni tehnici din domeniul medicinei, pe care o respect ca orice om al secolului nostru, deoarece bolile - cu sutele şi complicatele lor denumiri din limbile noastre - au toate acelaşi izvor şi ca efect acelaşi mijloc de vindecare. Propria-mi cunoaştere şi ştiinţă mă face şi mă obligă să cinstesc pe toţi doctorii convinşi de chemarea lor şi sunt departe, enorm de departe de a fi un adversar al ştiinţei medicale (mai ales că o bucăţică din viaţă am lucrat la Ministerul Sănătăţii!). Dar, din experienţa vieţii (ba, aş spune a vieţilor din familia mea, dacă mă gândesc numai la copii şi nepoţi) am constatat că medicamentele farmaceutice, drogurile, pot numai să atenueze boala, să amelioreze suferinţa, nicidecum să o extirpe din rădăcini, să înlăture cauza şi nu de puţine ori boala revine mai acută, microbii mai antrenaţi la rău, ba chiar „vaccinaţi" de medicamentele respective, şi mai răi, mai virulenţi.

Nu puţini sunt medicii conştienţi, care au realizat de mult şi cu mult înaintea mea, şi acest adevăr. Sunt, mai ales în străinătate, multe sanatorii, case de post naturaliste, psihiatrice, indiferent de denumirea lor, care tocmai fac dovada suficientă, că doctoriile de sinteză, leacurile artificiale, îşi pierd pe zi ce trece credibilitatea şi importanţa, căutându-se, şi făcându-se, vindecarea şi prin terapii paralele, naturaliste, prin diete, posturi, sugestie, hipnoză, care să pună la treabă şi conştiinţa pacientului.

Printre multe „vorbe de clacă" v-am oferit şi multe adevăruri „de la lume adunate şi-napoi la lume date", cu cea mai sinceră dorinţă ca Dumnezeu să vă dăruiască înţelepciunea de a le pricepe adâncimea şi rostul, ba chiar să absorbiţi informaţia engramată în aceste rânduri, să le urmaţi pentru a redeveni „copiii lui Dumnezeu" cei veseli, blânzi, buni, sănătoşi, miloşi, îngăduitori, smeriţi, oneşti, frumoşi şi harnici, aşa cum dintr-un început aţi fost hărăziţi să fiţi!

Scanned with OKEN Scanner

PLEDOARIE PENTRU NATURALISM

Aș dori ca în câteva cuvinte să vă aduc la cunoștință câteva noțiuni despre medicina naturalistă, cu material bibliografic relativ la peste 200 de lucrări în specialitate și, în mod deosebit, despre dietoterapie.

În cele ce urmează veți auzi de fapte incredibile, senzaționale, de-a dreptul miraculoase, formidabile, spectaculoase!

Zeci de ani canalele de informații, în toate domeniile, au fost gâtuite, interzise... dar asta nu a însemnat că în lume știința a stagnat.

În domeniul medicinei naturaliste există izvoare de cunoaștere nu numai de mii de ani, ci și mai de curând, chiar din zilele noastre, existând destui oameni de știință, medici și de alte specialități, care se străduiesc din răsputeri, unii cu curaj chiar, deosebit, să reîntroneze în drepturile ce i se cuvin medicina naturalistă, tradițională, dietoterapia, etc.

Este impresionant să afli că aproape pe toate meridianele lumii se ridică glasuri, din ce în ce mai puternice care să propovăduiască teorii ale medicinei naturaliste, ale dietoterapiei, ale postului de vindecare.

Este de necrezut să aflăm că dr. D. C. Jarvis, în Elveția și S.U.A. a avut curajul să publice lucrări în care „Statele" sunt acuzate, aproape direct, de uciderea în masă a populației, datorită intoxicațiilor provocate de alimentația oferită și de medicația chimioterapică recomandată!

În urma studiilor prelungite, datorită concluziilor la care s-a ajuns că pâinea și zahărul, în primul rând, sunt toxice (și acesta ar fi numai un exemplu) ar trebui ca acestea să se scoată din uz. Vă imaginați și dumneavoastră că nici un stat din lume și nici o personalitate medicală cu răspundere în nici un stat nu privește cu ochi buni medicina naturistă (naturalistă). Imaginați-vă toată industria zahărului și făinoaselor, precum și a produselor lor derivate, desființându-se! Este normal să existe obstrucții peste tot.

De problema medicinei naturaliste, la noi în țară s-a ocupat, pe lângă dr. Sabin Ivan în lucrarea sa „Să ne tratăm fără medicamente",

Scanned with OKEN Scanner

și alte peste două sute de nume, din toată lumea, pe care le veți afla în bibliografia pe care o veți găsi la sfârșitul cărții.

Cu toate acestea, cea mai mare priză la populație, în țara noastră, a căpătat metoda de tratament naturalist a inginerului Valeriu Popa.

Posesor al unei mari cantități de bioenergie suplimentară și al unor calități paranormale, parapsihice, nestudiate în suficientă măsură de știință și medicină încă, ing. Valeriu Popa are posibilitatea de diagnosticare spontană a afecțiunilor psiho-fiziologice prin percepția „aurei", în funcție de starea de sănătate, aceasta modificându-și varietatea culorilor.

Iată declarația unui alt asemenea „senzitiv", din altă parte a lumii, alt fenomen paranormal, Eileen Garett, în legătură cu „aura": „Când cineva vine la mine pentru a fi ajutat sau vindecat, ascult rareori istoria cazului. Eu „văd" situația așa cum este ea reflectată în câmpul său înconjurător. Acesta îl cuprinde și îl acompaniază ca o aură cețoasă multicoloră, schimbându-și culoarea și densitatea în raport cu modificările dispoziției sufletești și ale condițiilor ambientale". Aceeași idee, cu alte vorbe însă, dezvoltă și Djuna, un alt asemenea fenomen din Rusia Sovietică.

Asociind cu aura emisiunilor electromagnetice ale organismelor vii, din domenii spectrale foarte diferite - spectrul radiofrecvenței, infraroșu, ultraviolet, gamma, etc. - putem înțelege științific aceste fenomene de bioluminiscență sau psiholuminiscență, evidențiate azi prin procedee electronografice sau chiar senzori umani cu sensibilitate deosebită - clarvăzători.

Tot un asemenea fenomen este și ing. Valeriu Popa, care, pentru convingerea dumneavoastră, vă oferă radiografiile evidențiate prin electronografie după metoda Kirlian, a palmelor sale încărcate sau descărcate de bioenergie.

În concepția domniei sale, de fapt, există o singură și nefericită boală pe tot globul, la toți oamenii, indiferent de meridianul pe care s-ar afla, iar aceasta se numește... intoxicația sângelui.

Sursa tuturor bolilor, tuturor suferințelor acute sau cronice, este una singură: INTOXICAȚIA SÂNGELUI. Iar aceasta se datorește alimentației, felului nostru de hrană.

Este de-a dreptul incredibil să aflăm că de generații și generații, de sute și mii de ani, de la descoperirea focului, noi, oamenii, ducem o luptă acerbă împotriva propriei noastre persoane, propriei noastre

Scanned with OKEN Scanner

sănătăți. Este senzațional să aflăm că de mii de ani ne luptăm, ne străduim din răsputeri să ne intoxicăm, să ne îmbolnăvim. Și... nu scapă nimeni! S-au editat mii de volume în toate limbile, în toate țările, s-a inventat o știință perfecționată din zi în zi - Gastronomia - care nu face altceva decât să ne ucidă încet, încet, din generație în generație.

Nici măcar nu putem concepe, nici chiar dumneavoastră în aceste momente, că ceea ce se știe în domeniul Gastronomiei de mii și sute de ani, este împotriva noastră, este otrăvitor și ucigător. Dacă ați concepe, prin absurd, aceasta, ar trebui desființată industria de panificație, a laptelui, a cărnii, a conservelor, a zahărului, a uleiului, a medicamentelor, a produselor alimentare sintetice, a produselor medicale, chimice, a farmaciștilor, medicilor, etc... Este de neconceput, nu-i așa?... Și totuși, cu cât alimentația noastră este mai sofisticată, mai industrializată, mai laborioasă, mai trecută prin foc, cu atât gradul nostru de intoxicare zilnică este mai mare.

Și, culmea, de mii de ani prin filozofia Yoga, Hindusă, Chineză, de la Hipocrate, Aristotel, Pitagora, se știe că pentru a trăi sănătoși trebuie să ne hrănim cu alimente nepregătite la foc, vii, dătătoare de viață, de energie, de prană. Să ne hrănim cu alimente-medicament și să ne tratăm cu medicamente-aliment.

Deoarece în literatura de specialitate se folosește expresia „prană" (sau Qi) și eu o folosesc, înțelegând prin ea energia solară, energia cosmică, energia Divină, energia dătătoare de viață.

Consumul de alimente gătite și prelucrate prin foc este firesc urmat de degenerarea progresivă a celulelor și țesuturilor cărora, ca să trăiască, le este necesar un aport de hrană vie, enzime, care să activeze vitaminele, enzime care, de altfel, sunt singurele elemente ziditoare de viață. Alimentele care au fost pregătite în bucătăria clasică, la foc, chiar alimentele-medicament, nu numai că sunt moarte, dăunătoare și toxice, nu numai că au enzimele distruse, dar pe deasupra grăbesc distrugerea și a celor existente, devenind izvorul intoxicării sângelui și implicit al tuturor bolilor de care pătimește întreaga omenire.

Și atunci, dacă pentru a trăi, trebuie să mâncăm (și nu invers!), de ce să nu mâncăm „altfel" decât până acum, dacă avem această posibilitate și mai ales dacă dorim să fim sănătoși. Iar dacă am înțeles aceasta, este deja un mare câștig în avantajul nostru. Nu putem trece la un alt fel de viață până nu există această dorință foarte puternic impregnată în mintea noastră și nu vine din adâncul ființei noastre, din profundă convingere. Și după cum s-a văzut, și se vede, nimeni nu trece cu voie bună la regimul de viață naturalist, la hrana pregătită

Scanned with OKEN Scanner

fără foc. Se pare că excepție fac numai cei suferinzi. Numai siliți de boli crunte, înfiorătoare, dorim să ajungem sănătoși și apelăm la ultimul remediu... dietoterapia.

...Și tocmai acum intervin „minunile". Fantasticul! Incredibilul! Vindecările spectaculoase!

Sper că deja, de acum, veți înțelege că, de fapt, urmând metoda de tratament dietoterapeutică nu numai a mea sau a inginerului Valeriu Popa, ci a multor alți confrați întru naturalism, de pe glob, de fapt vă AUTOVINDECAȚI!

Noi intervenim numai în cazurile foarte grave, disperate, în care este necesară și reactivarea organismului prin impulsuri și transferuri bioenergetice. Aceasta se face, câteodată, printr-un efort deosebit deoarece nimeni nu posedă încărcătură bioenergetică la nesfârșit și nu o poate oferi imediat și tuturor pacienților până ce aceștia nu au neapărat și imperios nevoie de ea și, mai ales, demonstrează că merită. Îndeobște transferurile bioenergetice se fac „de la sine", ca un „dat" lăsat de Tatăl Ceresc oamenilor, care se energizează reciproc până la egalizare (la fel ca apa în vasele comunicante).

Am să încerc să vă expun în câteva cuvinte teoria naturalistă în ceea ce privește tratamentul cancerului și a altor maladii nevindecabile de către medicina alopată.

Se presupune că în corpul fiecăruia dintre noi există și celule canceroase, cancerigene. Acestea se hrănesc, trăiesc și se înmulțesc datorită hranei noastre pregătită la foc. Când noi nu mâncăm nimic, ele rabdă de foame. Noi nu murim, ele mor!

Când mâncăm hrana vie, ele „se supără", rabdă de foame, se împuținează și multe chiar mor. Dacă după o perioadă de hrană vie - pentru noi - ingerăm hrana moartă (pregătită la foc) - pentru ele - acestea „se bucură", învie și se înmulțesc în progresie geometrică, cu o rată enormă, invadându-ne, îmbolnăvindu-ne de cancer, provocând chiar metastaze.

Așadar, știind aceasta și înțelegând acum acest proces, vom avea capacitatea de percepere a întregului tratament dietoterapeutic cu tehnica ingerării apei distilate.

Acest tratament naturalist începe prin a ucide celulele cancerigene cu ajutorul unui post de dezintoxicare de 14 - 21 de zile, în care timp „mâncăm" câte 2 litri de apă distilată pe zi și facem câte două clisme cu mușețel și rostopască, alternativ. Am spus „mâncăm" apă distilată deoarece o vom ingera cu paiul, mestecând fiecare

Scanned with OKEN Scanner

„dumicat" cu propria salivă, apoi înghiţind-o în aşa fel ca să ne ajungă tot timpul cât nu dormin în ziua respectivă. Vă imaginaţi că la asemenea „hrană" celulele cancerigene se supără rău, rău de tot şi, de foame, chiar încep să moară. Şi mor în asemenea cantitate „industrială" încât nu pot fi eliminate numai prin urină, salivă şi transpiraţie. De aceea este necesar să facem cele 2 clisme zilnice. Cantitatea de toxine este aşa de mare încât, dacă nu facem clisme, putem avea surpriza ca acestea, toxinele, în încercarea lor disperată de eliminare, să răbufnească şi să iasă cum şi pe unde nu ne aşteptăm, lăsându-se cu dureri de ficat, îngălbenirea pielii, pete pe suprafaţa pielii, dureri de rinichi, reumatismale, alergii, etc.

În general, suntem pur şi simplu înfricoşaţi de acest tratament dur. Auzi!? După ce rabzi de foame 21 de zile „mâncând" numai 2 litri de apă distilată, mai faci şi două clisme pe zi?! Incredibil, nu-i aşa? Dar ştiaţi că durata traversării digestive este de 10 - 15 ore? Că pe un milimetru pătrat de mucoasă stomacală sunt circa 100 de glande secretoare de suc gastric? Dar că intestinul, în care se realizează trecerea în sânge a alimentelor digerate are pe suprafaţa sa interioară circa 5 milioane de vilozităţi, de cute de absorbţie a alimentelor? De abia acum cred că veţi înţelege importanţa clismelor. Da! Stimaţi cititori, aşa e, regimul e dur dar, noi nu murim! Cancerul moare! Sunt sute de mii şi milioane de cazuri, în lume, de oameni care postesc deliberat şi nici unul mortal. Sunt pacienţi care au depăşit 45 - 90 de zile de post de vindecare. În străinătate există chiar case de post, sanatorii specializate în dietoterapie. Aşa este, noi nu murim, dar ele, celulele cancerigene, mor! Mor şi pleacă din corpul nostru, le eliminăm. Dar această eliminare, ca să fie totală - şi implicit vindecarea totală - durează 8 ani. Sau până la 8 ani. Greu! Foarte greu! Timp de 8 ani de zile de tratament terapeutic...

Aşa se pare la prima vedere. Problema se pare a fi insurmontabilă, dar nu este aşa.

După cele 21 de zile de vindecare, se intră în perioada - sub stricta supraveghere a terapeutului - de dietoterapie. De abia acum, acesta, dacă este şi clarvăzător, privindu-vă în întregime, poate să perceapă, foarte clar pentru dânsul, aura, şi să stabilească unde au mai rămas focarele cancerigene, în ce organe, în ce ascunzişuri, în ce adâncimi.

În funcţie de ceea ce vede, terapeutul vă va prescrie felul şi perioada regimului alimentar, care va trebui respectat cu sfinţenie.

Dacă în perioada dietoterapiei se face o singură greşeală de alimentaţie, un singur dumicat de carne, de exemplu, ingerat, celulele

Scanned with OKEN Scanner

cancerigene din organism, hămesite de foame, se reped la hrana lor preferată, se înmulțesc fantastic, în progresie geometrică, se intră în metastază și... dacă nu ajungeți la timp la specialist, se moare. Adio! Păcat!!

Dar dacă începeți tratamentul cu postul de vindecare după metoda de mai sus, veți avea surprize, chiar surprize plăcute, imediate. Sunt organisme care numai după 3 - 4 zile de post reacționează așa de pozitiv încât faptul devine pur și simplu minune, fantastic, incredibil. Și acum, o relatare reală:

Prin fața d-lui ing. Valeriu Popa au trecut peste 50.000 de pacienți și peste 11.000 de cazuri declarate de medicina alopată nevindecabile, care, totuși, miracol! s-au vindecat complet. Mai corect, autovindecat. Pentru că domnia sa a ajutat, a îndemnat, a prescris metoda dânsului de dietoterapie, dar nu v-a obligat să vă vindecați, să trăiți. Asta ține de dorința, de voința dumneavoastră, pe care dacă v-o impuneți, trăiți, dacă nu... cum doriți!

Problema care se pune citind această pledoarie în favoarea naturalismului nu este dacă putem sau nu să ținem postul de vindecare de 14 - 21 de zile. Îl putem ține, vă asigur că putem. Dar ce facem apoi cu regimul alimentar, această dietoterapie înspăimântătoare de 8 ani?! E drept că aceasta este perioada maximă. Ce-o să mâncăm? Cu ce-o să ne hrănim, dacă nu vom mai avea fripturica noastră cea de toate zilele, cartofiorii prăjiți, sărmăluțele, șunculița, zahărul, prăjiturile, torturile delicioase?... etc, etc... Vedeți dumneavoastră, tocmai aici intervine lipsa noastră de cunoștințe, de informații. Aflați că problema dietoterapiei este rezolvată în întreaga lume, aproape în toate țările, în particular, dar nu este rentabilă pentru stat, pentru industrie și de aceea nu se discută, nu se publică, nu se face reclamă. Există, totuși, cărți de specialitate cu diete și rețete, cu sucuri, cu legume, cu zarzavaturi, chiar cărți de bucate publicate, în străinătate, cu sute de rețete naturiste de preparare a mâncărurilor, dar nu au ajuns încă la noi în librării. Deja cine începe tratarea sănătății prin dietoterapie, caută și găsește zeci și sute de rețete de alimentație, chiar de tratament. Este adevărat, nu se mai folosesc nici un fel de mașini de făcut focul (aragaz, plită electrică, etc.) și uneori nici chiar frigiderul. Hrana se prepară proaspătă pentru fiecare masă, pentru a putea rămâne vie și a putea să ne transmită elementele vieții din natură și nu se păstrează în frigidere pentru a nu se contamina.

Stimați cititori, toți care ați fost convinși de boală, sau chiar obligați de boală să urmați tratamentele naturaliste ale medicinei

Scanned with OKEN Scanner

holistice, beneficiați gratuit de rețete de tratament dietoterapeutice, de rețete de preparare a mâncărurilor, de informații, de bibliografie. Bine-nțeles că mâncărurile vor avea alt gust, alte gusturi, cu care nu ați fost obișnuiți, dar veți constata cu plăcere și uimire că unele gusturi sunt mai rafinate, mai suave și mai plăcute decât cele cu care ați fost obișnuiți o viață întreagă. Veți ajunge, după o perioadă, să le dezavuați și, sincer, să vă întrebați cum de a fost posibil ca atâta amar de ani să vă intoxicați cu bună știință, clipă de clipă, ceas de ceas, să îngurgitați atâtea și atâtea otrăvuri, și să vă luptați mereu ca să vă scurtați zilele. Nu uitați, media de viață a oamenilor Eden-ici era de 800 - 1000 de ani, a noastră poate fi de 100 - 120 de ani! Și mai ales nu uitați că metodele naturaliste de tratament nu sunt „miracole" și că vă deschid o mare poartă către cunoașterea și a altor terapii neconvenționale, peste 100, cum sunt acupunctura, presopunctura, apiterapia, kinetoterapia, climatoterapia, talazoterapia, cronoterapia, cromoterapia, hidroterapia, homeopatia, psihobioterapia, etc.

Amintiți-vă vorbele înțelepte din BIBLIE și „luați aminte" că „cine are urechi de auzit, să audă, și ochi de văzut, să vadă"! Înțelepciunea milenară a popoarelor este fără de sfârșit, chiar de la Hipocrate încoace știm că „mai întâi de toate să nu vătămăm" - „Primum non nocere!" iar urarea „sănătate! că-i mai bună decât toate!" să fie încheiere a acestei, din suflet, pledoarii pentru NATURALISM.

Scanned with OKEN Scanner

BOLILE SUNT PROPRIILE NOASTRE GREȘELI
(NU PEDEPSE DE LA DUMNEZEU!)

După fiecare salut pe care îl adresăm, mai mereu revine întrebarea „Cum îți mai merge, domnule, cu sănătatea?"

Cuvinte banale, cotidiene, devalorizate, care, la o mică analiză, demonstrează cât de enormă este subjugarea, robia trupească a sufletelor noastre. Asta ne-ar face să credem că am fost creați de Dumnezeu ca niște slugi plăpânde și neputincioase ale unui trup slăbănog, căruia îi jertfim toată puterea priceperii și inimii noastre.

Indiferent de vârstă, sex, apartenență politică sau geografică, tot omul de pe pământ se plânge de boli, boli de inimă, de cap, sufletești, trupești, imaginare sau reale. Ba, mai mult, sunt nenumărate cazurile celor „sănătoși tun" care, ca să fie în rând cu lumea, își inventau o boală(sau mai multe?!). Cine n-a auzit de „spleen" și de ipohondrie?!. În lume, la ora actuală numărul medicilor, farmaciilor, sanatoriilor, ospiciilor este îngrozitor de mare, chiar o adevărată industrie. Între noi fie vorba, știți pe cineva care își dorește desființarea ei?

Ne îndopăm cu doctorii așa cum am mânca sau am bea apă. Are copilul o durere-n gât, „atinge-l" cu penicilina V. Îl doare nițel burtica, „ucide-l" cu tetraciclină pe cale bucală (sau alte căi, căci dacă vrem să ne sinucidem încet, dar sigur, le descoperim noi pe toate, până la urmă!)

Am făcut o rinită, faringită, gripă... fără doze masive de antibiotice nici nu CONCEPEM să ne tratăm. Ce-i aia baie fierbinte, inhalații, gargare, clismă... preistorie, sălbăticie, „băbisme", „vrăji"!

Trebuie să înțelegem că trupul nostru suportă boli inerente, rezultate ale felului nostru de viață, dar, vă rog să realizați, nu în STARE NORMALĂ, cu autopedepse reale pentru greșeli de care ne facem noi SINGURI VINOVAȚI. Stare normală înseamnă sănătate perfectă, așa de perfectă - precum am fost CREAȚI - încât ar trebui să dispară din vocabular „cum merge cu sănătatea?"

Vedeți dumneavoastră, tocmai NEȘTIINȚA noastră așterne, „cu pietre prețioase", pentru unii, drumurile spre spitale, policlinici, sanatorii.

Scanned with OKEN Scanner

Şi până la urmă spre cimitire, cumpărând moartea cu bani grei, cu sacrificii enorme, cu privări de la cele mai elementare bucurii ale vieţii cumpărând medicamente, droguri, prafuri, soluţii, băuturi vindecătoare etc.

Nu ştiu de ce, dar mi-am amintit şi trebuie să vă transcriu una dintre glumele celebre ale lui Mark Twain. Mark Twain a fost pseudonimul lui SAMUEL LANGHORNE CLEMENS (1835 - 1910), scriitor nord-american, reprezentant de seamă al realismului critic. Este primul şi cel mai mare prozator de peste ocean, care, după mine, s-a comportat, dacă nu paranormal, cel puţin nonconformist, practicând multiple meserii în lungul celor 75 de ani de viaţă. A fost miner în Nevada, ucenic tipograf, pilot pe Mississippi şi... chiar ziarist. Operele lui, încă din timpul vieţii au fost considerate ca făcând parte din „patrimoniul literar al tuturor popoarelor".

Refac totul din memorie, dar era cam aşa:

„Aşa cum vă spuneam, mă îmbolnăvesc iar şi, bineînţeles, mă duc la doctor (pe vremea aceea medicii erau „doctorul familiei" şi în funcţie de longevitatea lor, aveau în grijă, câteodată, şi câte patru generaţii din aceeaşi familie).

Acesta îmi dă o reţetă foarte complicată, complexă, bogată şi mai ales costisitoare. Îi achit onorariul, normal, nu? că medicul trebuie şi el „să trăiască din ceva".

Mă duc la farmacie, fac reţeta - un geamantan de medicamente - achit contravaloarea „prescripţiilor", că, firește, este tot normal, şi farmacistul trebuie să trăiască „din ceva".

Ajung acasă, intru în camera de suferinţă, mă aşez pe pat, alături pun mormanul de medicamente să le îngurgitez, cu apă, bineînţeles şi deodată mă „luminez"... Dacă medicul trebuie să trăiască, farmacistul trebuie să trăiască, n-ar trebui să trăiesc şi eu? Ba da! Firește! Şi atunci, cu această „străluminare", bag înapoi medicamentele în geamantan... că şi eu trebuie să trăiesc! Şi... pe patul de moarte, îi voi lăsa medicului „moştenire" toate geamantanele cu medicamente prescrise într-o viaţă de om".

Şi aşa a făcut, chiar. După cum se ştie, autorul „glumiţei" a fost longeviv (75 de ani).

Îmi cer iertare pentru „vorbele de clacă" dar mie mi s-a părut profund semnificativă comunicarea de mai sus. „Străluminarea" a fost ocrotirea lui Dumnezeu, de care putem beneficia şi noi, numai să vrem.

Scanned with OKEN Scanner

Vorbim despre Dumnezeu, Ziditorul și Stăpânitorul Lumilor, nemărginit de iubitor și bun, desăvârșit în înțelepciune și atotputernic în fapte. Îndrăznim să ne credem zidiți după chipul și asemănarea Lui, uitând că păcatele noastre ne-au târât în puhoiul îmbolnăvirilor de tot soiul, biete trupuri schiloade, pline de boli și neputințe, lăcașuri neîngrijite și suflete slabe.

Știm că răul este în noi. Dar ne e drag de el și nu vrem să-l înlăturăm!?

Ispășim adesea păcate strămoșești și transmitem pruncilor noștri, în sânge și trup, durerea și boala. Știm despre codul genetic, despre tarele genetice, despre bolile genetice, de predispoziții genetice, știm că bolile așteaptă în organismul nostru doar germinația pe care să i-o aducă excesul nostru. Știm de toate cele de mai sus de mici, din școală, dar nici adulți, nici bătrâni, nu facem nimic.

Am scris până acum și voi mai scrie în continuare, sperând ca rândurile mele, mesajele mele, să ajute să-mi dezrobească pe frații mei oamenii, de iobăgia stomacului (amintiți-vă „vorba" aceea: „o să moară la pomană cu gura plină și lingura-n mână!" - cumplite, dar înțelepte vorbe), din lanțurile care ne-au întunecat de generații viața și rostul ei, făcându-ne epave mizerabile, fără țintă și fără scop în orbecăirea după gustoase plăceri.

Priviți în jurul vostru ce procent enorm de „burtoși" există (chiar și în armată). Plângeți-le de milă și realizați că dintre aceștia, peste 50% sunt copii sau oameni tineri. Numai ei știu ce greu este să nu te poți apleca, să nu-ți vezi... pantofii sau să „pici în freză" când îți ridici ceva de jos, că doar, „numai" 30 de kg am slăbit!?!

Vă spun adevărul când vă spun că Dumnezeu este desăvârșit, este așa cum gândul inimii noastre îl simte, căci din nemărginita lui bunătate am fost creați, NU CA SĂ SUFERIM ÎNSĂ, nu ca să ne târâm ca șerpii în pulberea pământului, ci ca să fim fericiți, să fim noi înșine o părticică din lumina strălucitoare a Celui pe care îl numim Tată.

Dragul meu, dacă tot ai luat în mână această carte și ai citit până aici, nu voi să scrutez inima ta, ci să-ți arăt tot răul, toate abaterile și greșelile făcute, ca să le cunoști, nu ca să te cert. Apoi, împreună, neapărat amândoi, le vom îndrepta pe drumul întoarcerii spre calea vindecării tuturor bolilor, ale celor trei corpuri - fizic, energetic și spiritual - cu care am fost dăruiți de Tatăl Ceresc. Nici prin medicamente, nici prin vrăjitorii sau leacuri bătrânești nu ne vom vindeca, ci prin cât mai perfecta cunoaștere a trupului, a trebuințelor naturale,

Scanned with OKEN Scanner

nu numai în aparență, prin ameliorări, ci așa ca să vindecăm răul din rădăcină, să smulgem otrava cu rădăcini cu tot, otrava care te împiedică să devii cu adevărat OM. Nu ca servitoarea puturoasă care bagă gunoiul sub pat, sau femeia leneșă care se parfumează peste mizeria și murdăria pielii, ci ca zidarul constructor harnic și priceput care, cărămidă cu cărămidă, cu material bun și sănătos, face construcții nemuritoare.

„Nu știți că trupul nostru este Templul Duhului Sfânt, care locuiește în noi și pe care l-ați primit de la Dumnezeu?" (Pavel către Corinteni 6.19 I).

O să încerc să vă deslușesc imaginea omului adevărat, omului real, pentru ca, oglindindu-vă în el prin comparație propria conștiință, să se realizeze starea decăderii și necazurile în care ați ajuns.

Învățatul V. Morgan spune că omul superior este o forță în repaus. Nu-i vorbăreț, iar când vorbește nu spune vorbe fără rost. Nu face mișcări inutile, fără folos. Are în potențial o putere sigură de sine însăși, care nu se manifestă degeaba, niciodată, deoarece își știe puterea și prețul fiecărui gest și al fiecărei silabe, cuvânt. Metaforic vorbind, este precum regele animalelor, un leu tolănit, calm, stăpân pe sine și stăpânitor pe calitățile și simțurile sale, care privește cu ochiul calm și liniștit peste capetele mulțimilor, cu flacăra înțelepciunii nesfârșite. Și, chiar inactiv, fiind, prezența sa este binefăcătoare. Din vorbele cele mai simple se desprinde înțelepciunea și judecata sa sănătoasă care stăpânește peste cei ce-l împresoară. O armonie deplină și înviorătoare planează asupra lor. Aceasta, pentru că el este un om de acțiune, harnic și curajos.

Într-adevăr, rare sunt clipele când îl poți surprinde odihnindu-se. Trăsătura principală a acestui om superior este stăpânirea de sine. El dinamizează, calmează, activează, disciplinează sau înflăcărează acțiunile cu un calm olimpian.

Devenindu-și propriul stăpân, ar avea dreptul și puterea să comande lumea exterioară, natura, și să o supună voinței sale.

Toate sentimentele, cu puterea gândului, și le transformă în acțiune. Vocea sa, gesturile sale, prezentarea sa, privirile sale, au ceva din focul sacru al inimii și sufletului său. El este stăpânul trupului său, vocea sa manifestă emoțiile pe care dorește să le transmită tuturor: iubire, gingășie, pătrundere, când vrea să mângâie, să învioreze; stăruință, persuasiune, însuflețire când vrea să trezească; gravitate, profunzime, timbru vocal când trebuie să impresioneze; tunete și fulgere controlate, când vrea să comande. Așa este omul superior, ideal. Din toată ființa lui radiază o forță nevăzută, care impune

Scanned with OKEN Scanner

tuturor. Simţi că se ascunde în puterile lui o încredere nemărginită care în nici un fel nu este animată de vanitate, grandomanie sau orgoliu.

Inima acestui tip de om este atotputernică.

Se iubeşte pe sine şi-şi iubeşte semenii, se înţelege pe sine şi-i înţelege pe ceilalţi şi tocmai pentru aceasta este drept cu fraţii lui, oamenii.

Plecând de la ideea că răul nu este decât o nepricepere, neştiinţă, el simte un profund sentiment de milă pentru cei răi. Iar inima lui nu cunoaşte vicleşuguri când este, totuşi, silit să acţioneze împotriva răului.

Facultăţile lui mentale sunt puternice şi mereu treze, totdeauna având tăria unei judecăţi sănătoase a faptelor, iar ceea ce îl ridică deasupra muritorilor de rând este tocmai faptul că în el se împleteşte armonios omul de acţiune cu idealistul.

Cam aşa percep eu omul desăvârşit, omul ideal.

Acum, dragule, compară-te, vezi-te întâi în această matrice. Te-ai comparat, te-ai examinat? Te rog, nu deznădăjdui, eşti cu mult mai bun, mai capabil, mai adaptabil, mai pregătit, decât ai crede în urma acestei comparaţii - examinări superficiale ale conştiinţei tale.

În sufletul tău zac ascunse puteri cu mult mai mari, mai incredibile, mai minunate, deoarece cel pe care-l numeşti Tatăl Nostru a avut grijă să te înzestreze din plin cu ele. Atâta doar că singur, absolut singur, va trebui să te trudeşti să le descoperi.

S-ar putea să primeşti nişte bonificaţii sau ajutoare pentru a fi descoperită scânteia, lumina nemuritoare ascunsă de inima ta încă neştiută.

De fapt, ce-i trupul omului, în lumina celor discutate până acum, decât o HAINĂ A SUFLETULUI, o maşină, o îmbrăcăminte din oase, carne, nervi, etc.?

Dar haina trupului ce poate fi altceva decât corpul energetic, care ne îmbracă aşa, ca un costum de scafandru? Şi, iată cum am descoperit deja trinitatea fiinţei umane.

Şi, pentru că este foarte plastică, comparaţia cu maşina, cine este stăpânul ei? Creierul! Maşina fiind însuşi trupul, cine este călătorul ei altcineva decât inima? Dar şoferul? Voinţa! Şi aşa cum maşina funcţionează perfect dacă părţile ei componente sunt OK,

Scanned with OKEN Scanner

piulițe, șuruburi, bujii, în strânsă interdependență formând un INTREG, tot așa și trupul omului, un întreg perfect al Trinității Cerești este OK atunci când, și numai atunci când fiecare componentă - oase, nervi, creier, organe, piele, etc. - este în regulă, în parametrii optimi de funcționare. Trupul omului s-a născut bun. Este de la sine înțeles faptul, deoarece altfel nu ajungeai „să mă citești". Deci, în neglijența ȘOFERULUI (VOINȚEI) trebuiesc căutate toate defecțiunile și necazurile. În capriciile călătorului (inima) și în nepăsarea stăpânului (creierului) se vor regăsi accidentele și bolile.

Sper să înțelegeți de ce încerc să fie interesat stăpânul (creierul) pentru mașină, ca să nu mai fie șoferul (voința) neglijent și să lase mașina (trupul) la voia capriciilor călătorilor.

Să studiem puțin mașina (trupul).

Nu mai știu unde am citit niște „vorbe" foarte depreciatoare despre oameni:

- oamenii sunt niște burți mișcătoare;
- bărbații... o prelungire inutilă a sexelor;
- ochii sunt mai mari ca burta;
- dinții ne sunt dați să ne săpăm mormântul cu ei, etc.

Neplăcute aprecieri, dar... pe undeva adevărate. Vă rog să realizați cu această ocazie, că partea cea mai importantă a trupului omenesc este aparatul digestiv. Amintiți-vă că, spre deosebire de carnivore, care posedă cca. 1 metru de intestine, omul are între 7-11 metri (apreciază diverși autori!). Realizați vă rog, cu această ocazie, că, se pare, omul nu-i „născocit" să fie carnivor. Tot creștinul își amintește că acest aparat digestiv este compus din gură, esofag, stomac, intestine și colon, tot atâtea secții dintr-o fabrică uriașă, al cărei rol este să transforme alimentele, din nenumărate procese chimice, până la formarea sângelui și a limfei.

În limfă se găsesc celulele albe (leucocitele) și celulele de pază (fagocitele). Rolul acestora este acela de agenți - polițiști de apărare. Cum prind un intrus îl înconjoară, îl mistuie și îl distrug (fagocitoză). Dacă nu reușesc să-l izoleze pe dușman și să-l înghită, că este prea antrenat (rezistent) și puternic, fagocitele îl slăbesc, formând un zid protector împotriva lui, în calea lui transmițându-i „pe aici nu se trece". Mai bine mor decât să ne lase pradă dușmanului. Cred că foarte mulți nu realizează eroismul acestor sentinele credincioase până la moarte, și chiar este greu de realizat fenomenul unor adevărate și

Scanned with OKEN Scanner

imense sacrificii în lumea acestor ființe infinit de mici - fagocitele. Dacă nici o altă minune nu s-ar petrece în lumea noastră, aceasta singură ar fi de ajuns ca să ne prosternăm smeriți în fața sublimei înțelepciuni a Celui care așa a orânduit lucrurile.

Leucocitele, alți păzitori credincioși ai trupului nostru, cu o dăruire de sine deosebită, cu hărnicie și o minuțioasă punctualitate, poartă și distribuie în organismul nostru hrana. Intestinul, la rândul său, evacuează reziduurile rămase în urma asimilării, operație de extremă importanță, care este necesar să se facă cu o regularitate deosebită, la ore fixe, dimineața și seara, deoarece tubul nostru trebuie ciclic să fie eliberat de materiale inutile, reziduale, care, neeliminate, devin periculoase, ba chiar toxice pentru organismul nostru. Rețineți vă rog că lenevia și supărarea noastră aduc constipația sau diareea, cu toată suita de boli din cortegiul acestora. Deci trăim bine numai dacă avem un tranzit intestinal corect, zilnic, ciclic, știind că randamentul maxim al colonului este între 5-8 dimineața.

Aparatul digestiv este ca piatra morii care macină făina albă (hrana ingerată). Dar piatra, forța de acțiune, nu se mișcă singură, ci o mișcă apa. Forța de acțiune care pune în funcțiune aparatul digestiv este o pompă aspiro-respingătoare cu o forță și o rezistență uriașe - INIMA, una dintre marile minuni ale Creației. Ea, prin artere și vene, împinge sângele oxigenat și absoarbe sângele impurificat cu bioxid de carbon. Acesta, trecând prin plămâni, se oxigenează, revine curat și încărcat și iarăși este trimis în corp să-și facă datoria. Sistemul circulator este o altă uzină mare și importantă care ne deservește cu încredere și devotament. Nu credeți că ar trebui măcar respectat, dacă nu iubit?!

Dar avem și niște birouri de control în trupul nostru, prevăzute cu adevărate laboratoare (așa de sofisticate că, deocamdată, tehnica actuală n-a putut să la suplinească integral) ficatul - pentru buna funcționare a aparatului digestiv, și rinichii pentru aparatul circulator.

Mai ales rinichiul este un filtru de o finețe neînchipuită, care strecoară sângele, curățându-l de toate murdăriile și impuritățile, fluidele și otrăvurile sale. Ajutoare sunt și glandele sudoripare - niște băsicuțe mici, mici, care produc transpirația și, prin pori, elimină toate reziduurile și otrăvurile din organism.

Fie vorba în treacăt, dacă aceste organe sunt suprasolicitate (mâncăruri gătite, grăsimi, alcool, etc), ele obosesc mai devreme, se

Scanned with OKEN Scanner

înfundă filtrele mașinăriei, se alterează rotițele în mișcare și clachează. Stop mașina! Mașina înapoi! Eh! Ce bine ar fi, numai că la organismele vii „mașina înapoi" merge mai greu, iar la uzurile mari, nu mai merge chiar deloc! De reținut până acum ar fi că aparatul digestiv se îngrijește de întreținerea vieții, aparatul circulator și respirator mișcă aparatul digestiv, apoi imensa rețea de legături și centrale telefonice întretaie în toate direcțiile organismul omenesc, ducând porunci și ordine și aducând rapoarte la creier, sistemul - așa numit „marele simpatic" - directorul și subdirectorul marei uzini care este trupul omului.

Despre trup - corpul fizic - știm din ce în ce mai multe, grație științelor medicinei academice, despre suflet știm mai puțin, pentru că nu se pot face nici un fel de măsurători încă, obiective, aflătoare de valori. Dar și cel mai mic omuleț vorbitor știe de strânsa legătură dintre trup și suflet (chiar aceste vorbe „trup și suflet" sunt folosite destul de des și în diverse ocazii). Nu o dată ne-am exprimat „mă doare sufletul" sau „mă doare-n suflet", „adâncul sufletului". Dar dacă cineva ți-ar cere să arăți cu degetul exact unde doare... te-ai cam încurca! Științific, nu știu să se fi descoperit lăcașul sufletului. Totuși, interdependența suflet - trup este foarte puternică - reciproc influențabilă - și deseori evidentă, nu numai în limbaj, ci și în comportament și performanțe psihosomatice.

O mâncare gustoasă poate să-ți aducă buna dispoziție sau un gând rău. O muzică liniștitoare îți poate induce o stare sufletească de bine. Zgomotul - te întărâtă. Se pot da multe, multe exemple și fiecare ar mai avea ceva de adăugat din experiența proprie.

De aceea, ca prim început pentru însănătoșirea ta prin autovindecare ar fi priceperea, înțelegerea că starea ta spirituală, sufletească, trebuie să facă un salt CALITATIV. Să înveți să-ți stăpânești gândurile (forța gândului este năpraznică, după cum vei vedea), să le slobozești numai pe cele bune, de pace, de liniște, de dragoste, de curaj și mai ales de optimism. Trebuie să ai o încredere desăvârșită în puterile tale proprii și mai ales o încredere de nezdruncinat că deasupra tuturor felurilor de existență, a vremurilor și a spațiilor, veghează o Înțelepciune Minunată, veșnic creatoare și desăvârșită în desăvârșire, pe care o poți numi cum vrei, Dumnezeu, Marea Energie, Mama Natură, Allah, Iehova, etc., și care va rămâne de-a pururea eternul Adevăr, pe care n-o vom putea niciodată cuprinde noi cu mintea noastră limitată de pământeni, oricât de super, hiper,

Scanned with OKEN Scanner

extra, ultra, savanți am fi, și din care se adapă VIAȚA, existența în Cosmos și pe Pământ.

Și acum, ca încheiere, fie vorba între noi, pentru a nu ne mai autopedepsi și a nu mai greși învinuindu-l pe Dumnezeu de propriile boli, pentru a ne păstra sănătatea trupului, ar fi necesar numai atât:

I - o respirație antrenată metodic, profundă și prelungă

II - o relaxare mentală strict personală (aleasă cu grijă), făcută concomitent cu

III - exerciții fizice judicios alese (Qi-Gong, Asane, Kinetoterapie, etc.)

IV - o alimentație judicioasă și sănătoasă (hrană vie, că suntem ființe vii, dar nu stridii și nici creier de maimuță vie)!?

Patru căi unite pentru un singur scop: minte sănătoasă într-un trup sănătos, pentru a creea un lăcaș prielnic sufletului - ființa energetică veșnică.

Scanned with OKEN Scanner

REGIMUL VEGETARIAN ȘI LACTOVEGETARIAN

Poate nu vă vine să credeți, însă sunt persoane care numai când aud vorba „REGIM" fac alergie, li se face „piele de găină" pe ei.

Se pare că, deoarece la începuturile omenirii am fost vânători și pescari și după ce am descoperit focul, ne-am hrănit preponderent cu carne, s-ar putea trage concluzia că am fost creați pentru astfel de alimentație. Nimic mai eronat. În această carte am mai adus argumente împotriva acestei idei.

Mai ales pregătirea la foc, chiar a cărnii, este un surplus de eroare.

Știați că în grădinile zoologice s-a încercat să se alimenteze fiarele cu carne fiartă, datorită agenților patrogeni? Rezultatul a fost nu supraviețuirea animalelor, ci uciderea lor, în final.

Unele nici nu s-au mai reprodus. De ce? Pentru că Mama Natură nu le construise decât pentru alimentație crudă. Noi, oamenii, pentru animale am învățat destul de greu lecția, dar... am învățat-o! Acum știm că păsările mănâncă semințe, carnivorele - carne, ierbivorele - iarbă, frugivorele - fructe, etc.

Dar noi, noi, suprema creație Divină, ce mâncăm? Cum să ne hrănim, cu ce să ne hrănim?

Păi, cu... Arta Culinară! Arta gastronomică, franceză, italiană, japoneză, românească, etc., etc.!

Greșit, oameni buni! Total eronat! Știm multe despre alimentație, avem sute de cărți de bucate, NE PLACE bucătăria românească, chineză, franțuzească etc., NE PLACE, dar NE OTRĂVEȘTE!

Ce categorie de animale ne sunt mai apropiate din punct de vedere constructiv? Nu ierbivorele, nu carnivorele, nu porcul, ci... maimuțele!

Nu numai Ernest Günter, ci toți cercetătorii din lume, în domeniu, susțin că maimuța antropoidă este singurul animal al cărui aparat digestiv se potrivește întocmai cu al omului. Gorilele, de exemplu, nu mănâncă nici un pic de carne.

Intestinul carnivorelor este de cinci ori mai mic decât cel uman iar măselele lor sunt zimțate, pe când ale noastre sunt tocite. Saliva

Scanned with OKEN Scanner

lor este acidă, pe când a noastră este alcalină. Intestinul nostru este pliat, cu vilozități, pe când al lor este neted, la fel și limba are mari diferențe, a noastră netedă, a lor aspră, etc., etc.

Deoarece acidul nostru gastric, clorhidric, este prea slab pentru a digera carnea și pentru că intestinul nostru este așa de enorm de lung (prin comparație, ele au cca. 1 m, noi între 7 - 11 m), carnea întârzie prea mult aici și se produce fenomenul de putrefacție.

Această putrefacție, infecție, trece în sânge, prin pereții intestinului și... provoacă bolile (iată ce era de demonstrat!).

Paralel cu aceste considerente, vă rog să vă amintiți că Dumnezeu a zis, printre altele, și ceva cam de felul acesta (adresându-se lui Adam și Eva): „Iată, v-am dat orice iarbă care face sămânță, orice pomi fructiferi care rodesc, care fac poame. Hrăniți-vă!"

Nu se spune nicăieri de sacrificări, ci din contră, prima Lege este: „Să nu ucizi!"

Oameni buni, găsiți-vă timp și citiți literatură în legătură cu sănătatea, dacă la citirea Bibliei nu vă încumetați! Cu toate că aceasta ar fi suficient.

Încercați, totuși! Două - trei pagini pe zi. Să vedeți cum, încetul cu încetul vi se ia perdeaua neștiinței de pe ochi și vi se deschide „cel de-al treilea ochi"! Așadar, să revenim acum, înarmați cu ceva cunoștințe, la regimul vegetarian.

Acesta înseamnă orice fel de alimente, în afară de carne și produse de carne.

Greșeala capitală, PREPARAREA PRIN FOC, rămâne, chiar dacă fierberea se face cu grijă, la aburi, sub presiune, etc, TOT SE DISTRUG ENZIMELE, partea vie a hranei noastre, pentru noi, care suntem vii. Nu se mai pot face prelucrările în organism corect dacă nu avem enzime. Zarzavaturile fierte în apă sunt cele mai devalorizate.

Poate nu credeți, însă vitamina C la fierbere se pierde total, tocmai ea care are o sarcină așa de importantă de curățire a sângelui. La fel, prin fierbere se pierd majoritatea sărurilor nutritive, iar proteinele 2/3 din valoarea lor, parte prin coagulare, parte prin distrugere. Și, ceea ce este mai rău, tocmai aceste proteine fierte produc mai multe reziduuri și acizi în timpul metabolismului. Nu uitați că la foc se mai pierd și oligoelementele, potasiu, calciu, fier, magneziu, iod și altele.

Cu toate aceste pierderi enorme, cu cât ne hrănim „mai bine" cu atât suntem mai subalimentați, chiar având stomacul plin. Hrănim bolile din noi, nu viul din noi. Chiar și amidonul și fructoza sunt degradate

Scanned with OKEN Scanner

prin fierbere, schimbându-li-se propria compoziție chimică în defavoarea organismului nostru. Așa se explică faptul că avem o „cantitate" așa de mare de burtoși, obezi, supraponderali.

S-a constatat că mâncărurile, atunci când sunt gătite, se mănâncă în cantitate de 3 - 4 ori mai mare decât cele crude. Știați că la o masă alimentele necesare vieții noastre, din punct de vedere cantitativ, trebuie să nu depășească capacitatea propriilor palme făcute căuș? De aceea se zice despre chinezi că trăiesc cu un pumn de orez.

Dar, pentru că este „teribil" de greu să trecem la hrană naturalistă dintr-o dată, cu această dorință în gând și în suflet trebuie să ținem seamă de următoarele:

- Precauție la schimbarea de regim alimentar, deoarece ani de zile, câteodată zeci de ani, creierul s-a condus după niște „rutine" și/sau „subrutine" pe care le apela instantaneu. Schimbând brusc (2 - 6 luni comparativ cu câțiva zeci de ani) „felul de viață și de alimentație" creierul nu a avut timp să-și construiască alte „programe de servici" și rezultatul s-ar putea exprima prin reacții adverse imediate, creierul și subconștientul intrând în panică, neștiind ce să facă, apărând inadaptarea, respingerea sau... clacarea (decesul) în urma unei terapii „intensive" integrale naturaliste.

- Trecerea de la un regim carnivor la un regim NOU poate ascunde în sine primejdia îmbolnăvirilor de tot soiul, deseori, foarte grave. Grijă, deci!

- Natura nu face salturi spectaculoase și instantanee.

- Totul în desăvârșită ARMONIE și

- Totul în ritmul de ADAPTARE (a propriului organism) care este diferită ca timp și reacție.

Nu este de trecut cu vederea că există atâtea sisteme câte temperamente există.

Unul poate trece direct la POSTUL DE VINDECARE, altul numai prin trecerea consecutivă prin regim vegetarian, apoi fără brânză și ouă, apoi cruditați, apoi sucuri, apoi post de vindecare.

Vă fac cunoscut un tablou cu elemente ajutătoare ale unei alimentații acceptabile, pentru a putea scăpa de regimul carnivor. Fiecare va face cum crede, cum poate, cum știe că rezistă.

Scanned with OKEN Scanner

DIETA DE ADAPTARE SPRE VEGETARIANISM

Alimente OPRITE TOTAL

Carne tânără, viței, miel, purceluș, ficat, carne grasă, cap de vacă, sosuri, sărat, pește conservat, sardele, nisetru, pește afumat, pâine albă, crustacei, fasole, linte, legume conservate, brânză fermentată, creme. Nici un fel de conservă din carne, zarzavaturi, fructe.

Alimente TOLERATE

Rață, gâscă, porc slab, oaie, berbec, bou, vacă cotlet, pui, păsări, pește proaspăt. Sosuri cu ulei. Toate legumele. Șuncă presată. Ouă 2 - 3 pe săptămână (pot fi și fierte). Brânză proaspătă desărată, lapte (fiert și bătut), iaurt, unt topit nesărat, ulei de măsline, floarea soarelui. Toate soiurile de fructe proaspete.

Se poate folosi acest tablou cu elemente ajutătoare mai ales de către cei HOTĂRÂȚI să treacă la regimul fără carne. Adaptarea nu va depăși 2 - 3 luni.

Scanned with OKEN Scanner

DESPRE VALOAREA CURATIVĂ A CRUDITĂȚILOR. RECOMANDĂRI

Sunt permise toate soiurile de fructe. De preferat cele proaspete. Iată acum și un indice de valoare curativă a diferitelor fructe:

Strugurii: se recomandă celor anemici, cu boli de plămâni, rahitici, nervoși, astmatici, reumatici, cu podagră, celor cu scorbut, rău nutriți, suferinzi de cord (inimă), stomac, intestine, rinichi, băşică.

Perele: celor miocardici, aterosclerotici, suferinzilor de cord și în constipație, copiilor rahitici; au și efect laxativ.

Piersicile: suferinzilor în constipație cronică, la diabet (boală de zahăr), celor melancolici, cu necazuri la ficat, contra hemoroizilor.

Mărul: în urma substanțelor din care e alcătuit, este medicament aproape pentru toate bolile, însă cu deosebire pentru cei ce suferă de constipație, ateroscleroză, ficat, nervozitate, de stomac, intestine, rinichi, artritism, amețeli, și mai ales pentru cei melancolici; pentru cei cu înclinații spre reumatism, diabet și supraponderali.

Cireșele: se recomandă anemicilor, nervoșilor și celor ce suferă de cord, de stomac, și celor cu piatră și nisip la rinichi. Cozile de cireșe negre dau un ceai admirabil pentru căile urinare.

Prunele: stimulează funcționarea stomacului și a intestinelor. Se recomandă celor ce suferă de constipație. Au o deosebită înrâurire asupra inimii.

Murele: sunt expectorante puternice, stimulează transpirația.

Căpșunile: au efect foarte pronunțat la bolnavii care suferă de cord, ficat, fiere, vezica biliară; la nervoși, neurastenici, melancolici, artritici.

Nucile: se recomandă celor ce suferă de diabet (boală de zahăr), celor debili, slăbiți și reconvalescenți. Ca putere de nutrire, în urma uleiului abundent ce-l conțin, formează 100% element nutritiv.

Lubenița: (pepenele verde): la bolile căilor urinare.

Pepenele galben: suferinzilor de constipație cronică.

Gutuia: este bun contra diareei. Ca ceai se bea pentru tuse și răgușeală.

Scanned with OKEN Scanner

Moșmonul: se recomandă celor cu scurgere cronică (leucoree).

Vișinile: ușurează mistuirea (se vor mânca însă puține, altfel îngreunează stomacul). În medicină se întrebuințează ca diuretice (medicamente care stimulează băşica udului).

Fragii de pădure: sunt foarte plăcute dar și foarte grele pentru stomacul debil, mai ales când sunt amestecate cu smântână. Să se ferească de ele persoanele care suferă de boli de piele și care capătă blânde după ce le-au mâncat. Sunt bune pentru anemici, pentru tinerii cu coșuri pe față, pentru rahitici, pentru cei ce suferă de nisip la ud, podagră, reumatism, dureri la încheieturi sau obezitate. Sunt de recomandat pentru cei cu scaun greu și celor cu boală de ficat.

Agrișele: sunt întrebuințate ca laxative.

Zmeura: se întrebuințează în medicină ca diuretic și laxativ. Se dă sirop de zmeură bolnavilor de friguri, de tifos.

Migdalele: au mare efect asupra inimii. Pe cei debili îi îngrașă. Bune pentru suferinzii în boală de zahăr. Se recomandă și ca laxativ.

Portocalele: cei hidropici (suferinzii de apă la burtă), înclinați spre îngrășare (obezitate), adică cei care n-au voie să consume lichide multe, le pot înlocui cu suc de portocale, dar fără zahăr. Pentru cei cu tifos (lungoare), sub formă de limonadă.

Lămâia: zeama lămâii este bună contra scorbutului, anghinei, gălbinării, amestecată cu ulei comestibil e mare dușman al limbricilor, iar cei cu coșuri pe față și cu boală de piele, ștergându-se cu cârpă înmuiată în zeamă de lămâie, se curăța însutit mai bine, decât cu alifiile cumpărate cu bani scumpi. Din zeama de coajă de lămâie se dă bolnavilor de stomac. Sucul lămâii fiind tare, se folosește în măsură mică. Din el se poate face limonadă, înghețată și nenumărate bunătăți culinare.

Curmalele: sunt fructele arborelui curmal (sau finic). Ele sunt foarte hrănitoare. Au gust dulce-plăcut, dar sunt greu de mistuit. Ele înmoaie pieptul (sputa).

Banana: e foarte bogată în vitamine și, fiind delicioasă, se mănâncă cu plăcere, favorizează purgația.

Afinele: se recomandă celor cu diaree și celor cu panglică (tenie).

Stafidele: se întrebuințează pentru prepararea ceaiurilor domolitoare de tuse. Fiind prea dulci și greu de mistuit, se vor mânca în cantitate mică.

Castanele dulci: sunt un aliment sănătos și hrănitor.

Caisele: la diabet (boală de zahăr).

Scanned with OKEN Scanner

Coacăzele: la obezitate.

Zarzăra (caise cu miezul sâmburelui amar): la diabet (boală de zahăr).

Scorușele: se recomandă celor cu diaree.

Alunele: pentru cei slabi, diabeticilor, anemici.

Mușțarul: are efect laxativ. Se recomandă celor cu mistuire grea (dispepsie) și scorbuticilor.

Smochinele: conținând mult zahăr sunt foarte nutritive, însă grele la mistuit. Au efect laxativ.

Pătrunjelul: este diuretic excelent (activează urina). Antihipertensiv, reglează circulația sângelui.

Măcrișul: produce scaun și urină multă. Aport de vita. C.

Hreanul: se recomandă ca diuretic, antiscorbutic, antianemic și ca depurativ, celor suferinzi cu bășica, rinichii, reumaticilor și diabeticilor.

Spanacul: are efect laxativ. Se recomandă îndeosebi celor debili, celor anemici care au lipsă de fier și celor ce suferă de boli de stomac.

Castravetele: contra constipației.

Usturoiul: se recomandă celor cu mistuire grea, fără poftă, istoviți, celor grași, nervoși, constipaților și celor cu viermi. E nutritiv, antihipertensiv și igienic.

Chimenul: produce urină multă și accelerează mistuirea.

Cicoarea: înlesnește ieșirea afară, întărește, curățâ sângele și alungă limbricii.

Păpădia: provoacă urină și scaun; se recomandă celor cu boală de intestin, amigdalită (gâlci), ficat, diabet.

Bostanul (semințele crude): este medicament excelent contra teniei (panglicii); are efect laxativ, contra viermilor intestinali.

Morcovii: se recomandă în bolile de ficat și intestine; lipsă de poftă, anemie. Aport mare de vitamina și provitamina A.

Prazul: e diuretic și expectorant.

Lintea: e foarte bună pentru stomacurile slabe. Fără excese.

Lăptuca: e calmantă și ne ajută să dormim.

Cresonul: scoate flegma, dă poftă de mâncare, e bun la bolile de ficat, curățâ sângele, dar dăunează nervoșilor.

Anghinarea: e foarte bună contra frigurilor (frunzele). Are și acțiune diuretică. Rădăcina, fiartă în vin alb, e bună contra icterului (gălbinare).

Ceapa: e diuretică și vermifugă. Se recomandă celor ce suferă de laringită. E un expectorant puternic.

Scanned with OKEN Scanner

Urzica: celor cu afecțiuni și boli de piele, reumaticilor, celor fără scaun, cu sângele stricat.

Pătlăgelele roșii: anemicilor, rahiticilor, nervoșilor, bolnavilor cu pietre la rinichi, ficat, cu stomacul slab, cu friguri.

Ridichea: contra pietrelor, nisipului.

Țelina: suferinzilor de rinichi; provoacă și întreține diureza, urinarea.

Ștevia, numită și dragavei: fiind bogată în fier, se recomandă anemicilor și tuberculoșilor.

Sparanghelul: are puteri diuretice și calmante; reglează bătăile inimii și liniștește circulația sângelui. Stimulează pofta de mâncare.

Nuca de cocos: îngrașă.

Cimbrul: deșteaptă apetitul, întărește stomacul.

Macul: e bun pentru cei ce suferă de insomnie.

Măslinele sunt bune contra frigurilor, contra pietricelelor la ficat.

Nucșoara: întărește stomacul, deșteaptă și menține apetitul.

Napii: se întrebuințează contra tusei. La fel, ridichea neagră.

Tarhonul (sau granatul): lucrează ca stimulent ușor stomacal, carminativ și contra spasmelor.

Salata: stimulează pofta de mâncare și domolește tusea,

Crețușca: lucrează tonic și anticataral.

Roșcovele: sunt foarte bune contra gazelor și ușurează curățirea pieptului, fluidifică sputa.

Porumbele: curăță sângele.

Păstârnacul: stimulează pofta de mâncare. Ca și cătina albă, este tot așa de valoros precum Ging-Seng-ul.

Ananasul: se recomandă celor debili, îngrașă.

Coarnele: sunt contra scurgerilor; de asemenea și măcieșele.

Fragii de dud (dudele): reglează stomacul.

Mazărea, gulliile și varza: conținând zahăr și albumină, au efect asupra sângelui.

DE REȚINUT:

Sucul fructelor evacuează toxinele și sărurile din organism, calmează nervii. Ba este chiar și mijlocul ideal pentru a obține un ten ideal, de sănătate perfectă. Cu cât sunt mai proaspete, rupte chiar de pe craca lor, cu atât au mai mare valoare nutritivă și curativă. Se vor mânca în pieliță, coaja lor, care conține elemente indispensabile organismului (fier, fosfor). Fructele cumpărate din piață vor fi spălate cu o periuță de unghii numai pentru acest scop, foarte bine, înainte de a le consuma, de preferință în apă călduță și chiar în mai multe ape.

Scanned with OKEN Scanner

Câte soiuri de fructe, atâtea medicamente, atâtea boli vindecate. Fiecare soi de fructe înseamnă o legiune de luptători contra puzderiilor de microbi.

Lămâile sunt recunoscute (în toate vremurile) cu o mare putere de reacție contra bolilor de tot soiul. Mulți urmează chiar o cură depurativă cu lămâi, bând suc de lămâi, curat sau amestecat cu puțină apă, în așa fel că regimul este urmat progresiv 15 - 20 de zile, începând cu două lămâi, până la 20, apoi scăzând regresiv, în același mod. Ca să nu se strepezească dinții, se poate soarbe dintr-un pahar prin pai.

Cât privește fructele și vegetalele, în general, un învățat, doctor al veacului trecut, a spus, cu drept cuvânt, că hrănindu-ne numai cu fructe, mâncăm soare, viață, energie!

Toate alimentele fierte își pierd valoarea nutritivă. Grăuntele semănat în pământ dă viață, cel fiert putrezește fără rost. Fierberea omoară enzimele și vitaminele, de aceea se recomandă un regim crud, cu alimente nefierte.

La toate regimurile, fără deosebire, este de mare importanță să se mestece bine mâncarea. Orice aliment intrat în organismul nostru trece prin două prefaceri chimice: în gură se macină, se înmoaie, în stomac devine fluid, ca să poată fi absorbit în sânge.

E bine să mâncăm de trei ori pe zi, la ceasuri fixe, în mod regulat.

Poftă bună!

Scanned with OKEN Scanner

PROPUNERE DE DIETA DE TRECERE

I

Dimineața (dejun)

Lapte 200 - 250 gr (după greutatea omului 60 - 70 kg). Pâine neagră sau Graham, proaspătă sau prăjită 70 - 80 gr. Unt 20 - 25 gr.

mai bine:

Prune crude, ținute în apă și curățite de pieliță 10 - 12 sau 12 - 15. Pâine 60 - 80 gr. sau

Fructe proaspete (mere, pere, smochine, cireșe, struguri) 150 - 200 sau 200 - 250 gr. Pâine 60 - 80 gr.

La amiază (prânz)

1. Mâncare vegetală 50 gr. sau
Legume verzi 3 - 4 linguri.
2. Alimente azotate 50 - 60 gr., carne 70 - 80 gr. (mai bine fără)
Alimente făinoase (grâu, orez, morcovi, cartofi, cereale, fasole) 3 - 5 linguri
3. Salată cu ulei (o linguriță), o farfurie.
4. Desert:
Brânză 25 - 35 gr. sau
Fructe (mere, pere, prune, caise, struguri, etc) 150 - 300 gr.
5. Pâine secară 90 - 110 gr. sau Graham 110 - 120 gr.
6. Băutură (apă, vin cu apă, bere) un pahar.

Seara (cină)

1. Supă de legume sau făinoase, cu 10 gr. de pâine - o farfurie.
2. Alimente făinoase 2 - 3 linguri.
3. Legume verzi 3 - 4 linguri sau
Salată - o farfurie.
4. Desert, ca la amiază.
5. Pâine 60 - 110 gr.
6. Băuturi - un pahar.

Scanned with OKEN Scanner

PROPUNERI DE DIETE DE TRECERE*

A. – Pentru începători

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Dejun	Zilnic, L a p t e c u p â i n e p r ă j i t ă (1 cană + 2 feliuțe)						
Prânz	Supă de cartofi. Friptură de pasăre, fructe	Supă de pătlăgele. Pește, compot	Supă de chimen, aluat fiert, fructe	Supă de găină, macaroan prăjituri	Supă de varză acră. Mâncare de morcovi, fructe.	Supă de lapte acru, linte cu jumări, smântână cu brânză, fructe.	Supă de zarzavat. Friptură cu varză călită, prăjituri, compot.
Cină	Smântână cu brânză, fructe.	Ouă ochiuri. Fructe.	Varză acră cu ulei. Fructe.	Brânzeturi, Fructe.	Miere de stup. Fructe.	Ridichi cu unt. Fructe.	Papară cu ceapă. fructe.

B. – Pentru lacto-vegetarieni

Dejun	Zilnic, L a p t e c r u d (1 cană), p â i n e n e a g r ă, g r a h a m (2–3 felii)						
Prânz	Supă de fulgi. Mâncare cu alune.	Supă de prune. Ceapă cu spanac.	Supă de lapte acru. Creme cu fulgi.	Supă de ouă. Piftii.	Supă de pătlăgele. Mere cu miere de stup.	Supă de stafide. Gulii umplute.	Supă de zarzavat. Lapte de pasăre. fructe.
Cină	Mere rase, amestecate cu smântână. Fructe.	Brânză de vacă cu ou. Fructe.	Ceapă și cozi de ceapă cu ulei. Fructe.	Salată de pătlăgele. Fructe.	Ridichi cu salată. Fructe.	Smântână cu brânză. Fructe.	Ridichi cu unt. fructe.

* Vezi „Bucătăria fără bucătărie" – Rodica Tilianu

Scanned with OKEN Scanner

CE, CÂT, CÂND ȘI CUM SĂ MÂNCĂM

Aceste meniuri tip sunt date în continuare pentru oamenii cu viață sedentară; cei care îndeplinesc munci fizice pot să mărească cantitățile. În caz de boală se va consulta însă neapărat un medic alopat sau naturalist specialist.

Iarăși, nu este suficient să mâncăm cantitativ și calitativ sănătos; mai e necesar să știm cum să mâncăm.

Iată câteva reguli:

- Fii calm când mănânci, pentru ca mistuirea să se poată face în ritmul vieții tale;
- Nu discuta la masă; păstrează-ți o dispoziție veselă;
- Nu te grăbi; mestecă bine, ținând seama că în gură are loc o operație mecanică: sfărâmarea alimentelor în dinți și o operație chimică: salivarea lor, pentru formarea maltozei.

E locul să deschidem o mică paranteză. Păstrează-ți dinții într-o stare perfectă de sănătate, prin:

- evitarea mâncărurilor și băuturilor prea dulci;
- igiena dinților dimineața, seara și după fiecare masă, cu peria de dinți și o pastă aspră. Folosește 2 - 3 tipuri de paste concomitent;
- plombează dinții cariați, la un dentist priceput.

Revenind la regulile de a mânca:

- Nu bea nici o băutură în timpul mâncării, preferând să bei după mâncare, sau, și mai bine, între mesele de amiază și seară;
- Nu citi la masă;
- Ore regulate de masă. Regularitate în toate, în ritmul naturii: noaptea somn, ziua muncă. Obișnuințe precise pentru aceleași ore;
- După fiecare masă zece minute plimbare liberă, în aer curat, cu inspirații profunde, pe nări, păstrând aerul în plămâni 30 de secunde și expirându-l pe gură. În timpul plimbării capul va fi ușor înclinat în jos, pasul ritmic și cadențat, fără sforțare, iar gândurile concentrate asupra încrederii că acest exercițiu îți îndoiește puterile și-ți prelungește viața.

Se recomandă îndeosebi aceste plimbări celor nervoși, agitați, celor cu ocupații spirituale, celor surmenați.

Scanned with OKEN Scanner

Aceleaşi plimbări pot să fie un excelent mijloc pentru trezirea apetitului, pentru cei care nu-l au.

Este o greşeală să se creadă că trecerea de la un regim alimentar obişnuit la un regim superior se poate face deodată şi cu efecte imediat simţite. Răbdarea este şi aici mama virtuţii, condiţia succesului. Deci, nu se va brusca trecerea şi nu se va deznădăjdui dacă nu vei putea urma deodată toate regulile expuse mai sus. Toate vin cu timpul. Mângâie-te că n-a sosit vremea dar persistă în aceea că, deprinderea bună deja formată să nu o mai părăseşti cu nici un preţ, până la ultima suflare.

Trecerea la regimul ideal comportă o dezintoxicare completă a organismului de toate otrăvurile îngrămădite în el în cursul vieţii. Această dezintoxicare trebuie făcută lent şi fără silă. Mulţi recomandă un post absolut de câteva zile: este mijlocul cel mai sigur, dar nu toţi se pot supune unui tratament prea aspru şi mulţi sunt expuşi surprizelor neplăcute, până când încearcă procedeul postului absolut. Pentru o realizare sigură şi rezultate definitive, recomand un regim lacto-vegetarian de câteva săptămâni, apoi un regim vegetarian de 4 - 6 săptămâni, apoi unul vegetarian crud şi fructifer (naturalist), apoi sucuri.

Iarăşi, o dată început un regim, trebuie persistat cu toată voinţa în a-l continua. Indispoziţiile, chiar intoleranţele şi slăbiciunile care apar în cursul regimului sunt cele mai excelente probe că regimul îşi face efectul şi organismul începe să se debaraseze de otrăvurile sale. Perseveraţi în lucrul început şi rezultatul nu va întârzia să apară. Cele mai luminate creiere din cursul istoriei tuturor neamurilor au cunoscut binefacerile posturilor şi regimurilor sănătoase, minunatul şi blândul Iisus a postit 40 de zile în pustie. Marele Newton trăia numai cu pâine şi apă când lucra la descoperirea calculului infinitesimal, iar Voievodul Ştefan cel Mare „postea şi se ruga înainte de bătălie, iar după aceea biserici, de mulţumire, Domnului ridica".

Cel care scrie rândurile acestea a încercat multe regimuri şi a ajuns şi la un regim fructifer, în care şi-a regăsit sănătatea, voia bună, mulţumirea sufletească, fericirea. Apoi, după 6 ani, a rămas lacto-vegetarian cu 60% alimentaţie cu cruditâţi.

Iată regimul:

Dimineaţa: cruditâţi, rădăcinoase, o portocală, un măr sau 200 ml. lapte.

La amiază: una dintre supele sau mâncărurile din reţetele cuprinse în cartea aceasta, 2 - 3 nuci, 2 castane crude, 2 smochine, pâine neagră sau graham şi margarină dietetică.

Scanned with OKEN Scanner

Seara: 4 - 5 prune crude, brânză, pâine, margarină cu miere de stup sau 2 - 3 mere.

Dacă am socoti doar avantajul ieftinătății acestui regim, încă ar trebui să ne hotărâm definitiv să rupem cu regimul nostru carnivor.

Repet, încă o dată, principiile expuse mai sus:

- *Nu mânca mult!*
- *Nu mânca orice!*
- *Nu bea, nu fuma, nu consuma carne, zahăr, sare, excitante!*
- *Mănâncă încet și calm, bine dispus, fără grabă.*
- *Mestecă bine mâncarea și dacă nu îți sunt dinții sănătoși, repară-i la un dentist priceput! Cumpărăți un mixer electric.*
- *Bea puțin: câte un pahar și jumătate de apă la prânz și la cină.*
- *Băutura să fie apa curată, limpede, fără gust.*
- *Nu citi la masă!*
- *Plimbări, după fiecare masă.*
- *Regularitate în toate: mesele, scaunele și somnul la aceeași oră.*
- *Asigură perfecta funcționare a intestinului gros.*
- *Trecere lentă și progresivă de la regim la regim.*

Succes și... cu Dumnezeu înainte!

Scanned with OKEN Scanner

REGIMUL NATURALIST

În capitolul trecut am vorbit despre trecerea de la o alimentație „obișnuită" la regimurile vegetariene, lacto-vegetarian și mai puțin la regimul naturalist.

Regimul naturist - poate mai corect ar fi NATURALIST cum propune și susține dr. farm. Ovidiu Bojor - este esențial diferențiat de celelalte variante și combinații de regimuri.

De la început, pentru a nu avea impresia că, practicând această dietă naturalistă, se moare de foame, nu avem destulă forță, vigoare, devenim anemici și la minte și la trup, vă voi informa următoarele:

Roos din America, dublu campion olimpic pe distanțe lungi, care a câștigat medalia de aur la Roma și Sidney, a publicat o carte în care, printre altele, mărturisește că mesele sale sunt alcătuite 90% din CRUDITĂȚI, cu reținere de la orice fel de preparate de carne. În această carte el susține că în timp ce partenerii, aproape de final sunt terminați, istoviți, aproape să cedeze, el, în concursuri, abia face uz de întreaga sa putere de rezistență pe care o are, atribuind acest fapt felului naturalist de alimentație și că este absolvit de chinul setei și oboselii.

Alimentația cu crudități este așa de variată încât orice orășean poate beneficia de ea.

Așa cum se prepară germenii de grâu, se pot prepara orice alte graminee. Se pun semințele cu putere de germinare în apă, să se umfle, așezându-se într-o farfurie întinsă, într-un strat cât mai subțire, dacă se poate unele lângă altele, nu unele peste altele. Semințele nu trebuie să plutească; ele, între 36 de ore și 3 - 4 zile dau colțul, înverzesc, și embrionii se îmbogățesc în vitamine.

Unii embrioni, cei de grâu, pot fi lăsați mai mult să crească și se folosesc de la aceștia numai tijele, tocându-se și băgându-se în salată.

Alții pot fi recoltați când colțul este între 1 mm și 1 cm. Așa se pot prepara în diverse feluri:

- cu puțin lapte și cu miere
- cu mere rase și cu nucă
- în iaurt

Scanned with OKEN Scanner

- cu fructe rase, banane, nuci, alune
- cu orice fel de salată
- cu tărâțe, lapte (sau iaurt), miere, nucă, mere
- cu semințe de bostan, susan. floarea soarelui, miere
- cu zarzavaturi rase etc., etc.

Acești germeni de grâu proaspeți reprezintă alimentul CEL MAI BOGAT ÎN ENZIME și complex B. Au valoare nutritivă mai mare decât nucile și semințele uleioase.

În alimentația naturalistă se recomandă pe lângă cele de mai sus și făina de grâu integrală crudă, făina de graham, uleiurile să fie presate la rece (folosiți măcar de măsline), folosiți oțetul de mere și miere (care se găsește la Plafar), praf de verdețuri, completare la salate, ca mirodenii.

Sigur, noi nu suntem prea obișnuiți cu mirodeniile uscate și facem mare deosebire între ele. Este firesc, dacă putem, să le consumăm numai pe cele proaspete. Cine poate, nu ar fi rău ca, în curte sau chiar pe balcon, să ne amenajăm o mică „grădiniță" cu câteva plante-mirodenii.

Doctorul Günter ne recomandă astfel câteva dintre ele:

Țelina - sunt două feluri de țelină, de la ambele se pot usca frunzele pentru iarnă. Au un gust foarte bun și sunt foarte sănătoase.

Pătrunjelul - este unul din mirodeniile cele mai bune și mai sănătoase. Să se folosească mai mult în preparatele de la mixer sau în salate. Să se usuce mult pentru iarnă.

Arpagicul (verde) - este sănătos și pentru rinichi și pentru glande.

Hasmațuchi - se aseamănă cu pătrunjelul, subțiază sângele ca și usturoiul. Nu trebuie trecut cu vederea, dacă îl puteți cumpăra.

Paparoanele - cunoscut și sub denumirea de piper verde, fructe mari, găunoase, aromate.

Mărarul - împiedică balonările și stimulează digestia. Se folosesc frunzulițe subțiri, care se pot usca. Poate fi cumpărat și praf de mărar. Proaspăt este foarte, foarte bogat în vitamina C.

Anasonul - are proprietăți asemănătoare cu ale mărarului. Se folosește cu succes în salata de ridichi. Semințele se folosesc la ceai contra balonărilor și contra tusei.

Năsturelul - din care se seamănă la fiecare 3 săptămâni o altă brazdă, pentru a avea permanent frunze fragede. Se folosește atât ca adaos la preparare cât și la salate. Se poate usca și pentru iarnă. Curăță sângele.

Măghiranul și cimbrul - se potrivesc la orice salate. Sunt foarte aromate și curăță foarte bine sângele, stimulând glandele. Sub formă de praf este indispensabil.

Scanned with OKEN Scanner

Chimenul - are însușiri asemănătoare cu ale anasonului, la fel și ceaiul pregătit din el. Chimenul se folosește în salată, mai mult pulverizat.

Busuiocul - are o mare putere de condimentare. Este un ușor stimulator al nervilor. Uscat, se poate păstra în orice bucătărie.

Tarhonul - este foarte sănătos și poate fi găsit și pe câmp.

Rozmarinul - să fie folosit cu economie. Are proprietăți asemănătoare cu ale usturoiului și este foarte sănătos chiar și în ceai. Ca multe altele, se poate folosi și praf.

Salvia - este o plantă medicinală multilaterală și se folosește mai mult ca ceai, dar în cantități mici poate fi adăugat și în preparatele noastre.

Menta - se folosește mai mult ca ceai, dar lăstarii fragezi se pot folosi și drept condiment.

Muștarul - atât frunzele cât și semințele sunt foarte sănătoase și sunt un condiment. Semințele se folosesc sub formă de praf. Consumarea zilnică a unei linguriță de muștar ajută stomacului și intestinelor.

Pelinul - este ceaiul amar pentru stomac și intestin dar se folosește și amestecat. Ca adaos la crudități, se pune doar în cantități mic, de preferat în amestecuri de mixer.

Roinița - se folosește, de asemeni, ca ceai pentru nervi, rinichi și glande; nu trebuie să lipsească din nici un preparat de mixer.

Rădăcina de ridiche - se folosește ca salată sau ca adaos la salată. Are o mare putere de vindecare asupra vâscozităților căilor respiratorii, fluidizându-le, a calculilor biliari, reumatismului și bolilor de ficat. Se seamănă la fiecare trei săptămâni câteva semințe ca să avem mereu la dispoziție ridichi tinere.

Hreanul - are aceleași însușiri ca ridichile, dar e ceva mai iute.

Cele mai multe mirodenii se pot usca pentru iarnă. Se mărunțesc cu un tocător de lemn deasupra unei site.

În afară de aceste mirodenii care se pot și cumpăra, se mai găsesc în comerț mirodenii străine, dintre care recomandăm:

Praf de Gury - un amestec indian, destul de puternic.

Paprica - pentru salate și sosuri de salate.

Coriandru - se folosește mai ales pentru prăjituri și crudități și pentru preparate din fructe.

Scorțișoara - pentru dulciuri, lapte acru și fructe.

Vanilia - se folosește mai ales la preparate dulci.

După cum vedeți, cine ar fi crezut că atâtea dintre legume, zarzavaturi, fructele și plantele noastre, sunt și alimente-medicament? Plante vindecătoare!

Scanned with OKEN Scanner

Dacă v-ați hotărât să treceți la alimentația naturalistă, măcar 65 - 75%, atunci ați și făcut o INVESTIȚIE formidabilă în starea sănătății dvs. Și mai urmează încă una. Deoarece nu veți mai folosi aragazul, plita electrică, reșoul, aburii, FOCUL, în general atunci trebuie să vă dotați cu mașina de gătit a naturalistului: UN STORCĂTOR - mixer electric, indiferent de prețul lui, oricare ar fi el. Există deja cărți cu nenumărate rețete naturaliste de alimentație. Dacă mă va ajuta Dumnezeu, intenționez să aduc la lumina tiparului o carte de bucate numai cu rețete și preparate din crudități, legume, zarzavaturi și fructe.

De la început trebuie ținut seama că anumite fructe, consumate cu zarzavaturile în amestec, produc fermentație, mai ales datorită faptului că atât stomacul cât și ficatul sunt slăbite.

Vom ține seama că zarzavaturile se combină:

- bine - cu merele, bananele, fructele de pădure, ananas, lămâi
- mai puțin bine (sau, la unele persoane, deloc) - cu fructele dulci: cireșe, piersici, struguri, pere, prune, portocale, smochine, pepene, etc.

Fermentația, deranjul și jena stomacală, se pot evita (sau măcar diminua) printr-o masticație prelungită și corectă, prin cumpătare în hrănire.

Rețetele naturaliste au un avantaj imens, dau o varietate de produse finite incredibil de mare. De exemplu, o salată din: mere, morcovi, țelină, pătrunjel, păstârnac. Deci, cinci elemente. Dacă puneți în cantități egale, salata va avea un gust. Dacă unul din elemente îl dublați cantitativ, gustul salatei va fi altul. Facând treaba aceasta cu cele cinci elemente, veți putea avea 25 de varietăți de salată, cu 25 de gusturi. Acestea se pot îmbunătăți după propria plăcere, cu o deosebită variație și cu stimularea unei fantezii creatoare în propriul folos. Nici nu v-ați închipuit vreodată ce bucătărie complexă, ca varietăți, poate oferi naturalismul!

Am ales pentru dumneavoastră mai multe rețete naturaliste, pe care, bine-nțeles, le puteți îmbunătăți, completa, amesteca. Pentru a exista posibilitatea unei înțelegeri mai ușoare, să convenim următoarele:

1 lg. = 1 linguriță;
uruială crupe = crupe de diferite feluri de cereale + mei;
uruială moale = amestec de crupe înmuiate;
crupe = boabe zdrobite, fărâmițate;
sare = sare de mare; nu avem? Mai bine!
zahăr = lactoză sau zahăr crud mărunt

Scanned with OKEN Scanner

PROPUNERE DE MENIURI NATURALISTE

Pentru ca să pregătim chiar de dimineață stomacul și întreg aparatul digestiv pentru o bună dispoziție, să se bea imediat după sculare un pahar cu apă de zarzavat sau apă de tărâțe.

Părerile sunt împărțite dacă micul dejun trebuie să fie consistent sau ușor. În regiunile unde masa principală este seara, trebuie să-i urmeze un mic dejun ușor. Pentru sănătate se recomandă totuși o cină ușoară și apoi un mic dejun dimineața consistent. Nu sunt de părere să se mănânce mult dimineața fără a exista un simțământ de foame. Dacă spre prânz se resimte o foame puternică să-i rezistăm de dragul sănătății până la masa de prânz, care va fi cu atât mai sățioasă. Cu o masă principală și două mici se poate foarte bine rezista, chiar și cei cu muncă grea, dacă s-au obișnuit cu acest fel de alimentație. Crudițățile nu pot suferi o comparație cu alimentele fierte, devalorizate.

Dacă cineva, prin noul regim nu este odihnit după surmenaj poată să mănânce câteva semințe de floarea soarelui sau nuci, sau un măr. Desigur că cel legat, chinuit de duhurile oboselii, ale fumatului, ale cafelei, va trebui să fie eliberat și pentru aceasta alimentația cu crudități este un ajutor binevenit. A bea cafea contra oboselii este o autoînșelare, boala devenind mai rea. Eu aș evidenția laptele crud, fructele și mai ales stafidele înmuiate, contra oboselii.

Masa de dimineață.

Ca mic dejun dimineața recomandăm unul din musliurile (amestecurile) prezentate și anume:

musliul de nuci. Poate fi completat cu o cană de lapte dulce, ceai de plante medicinale sau înlocuitor de cafea. Cine renunță greu la pâinea cu unt să o pregătească după rețetele noastre. Untul pasteurizat poate fi înlocuit cu pastă de migdale – care este și mult mai substanțială – bine este să se pună pe unt ceapă cu puțin pătrunjel, în loc de marmeladă. Este de la sine înțeles că pâinea este cea coaptă la soare. Musli de smochine, kefir, lapte acru sunt de asemeni foarte sănătoase dacă nu sunt prea acre.

Scanned with OKEN Scanner

Ca masă de dimineață sunt suficiente 1-2 mere și o cană cu lapte. Chiar și o salată poate fi recomandată dimineața sau 1/2 pepene cu nuci. În sfârșit este recomandat și o supă de zarzavat, o băutură, sau un mic preparat la mixer, cu ou, de asemeni o banană sau un măr și smântână. Se pot folosi băuturi după rețete, preparatele din brânză proaspătă, deci sunt multe posibilități de alegere.

Masa principală

Pentru a procura organismului nostru suficiente valori bazice, trebuie să consumăm zilnic sau la 2 zile, ca masă principală, o mixtură de zarzavat (vezi rețetele). La desert putem alege musli de banane(mere). Ca variație putem pregăti masa la alegere dar neapărat o salată trebuie să fie ca aperitiv. La alegerea mesei principale trebuie să se țină seama ca din când în când să avem un preparat din nuci.

Cina

Masa de seară poate consta din fructe, fructe uscate, semințe, semințe oleaginoase și o cană cu lapte. Se poate servi și un musli ușor de câteva nuci, semințe de floarea soarelui, de pepene, pâine coaptă la soare cu o băutură după rețetele noastre. Se poate pregăti musli de cartofi. Musli-ul uscat e deosebit de recomandat deoarece este ușor digerabil și nu provoacă nevoie de a urina (noaptea). În general mai trebuie amintit că băuturile naturaliste trebuiesc încălzite după nevoie dar să nu depășească 30-40 de grade C, cu excepția ceaiului și a cicoarei care sunt băuturi hrănitoare. De preferat să se așeze pe un colț călduț al plitei sau în apă fierbinte. Puse la foc trebuie continuu amestecate cu toate că în mod normal băuturile pot fi consumate și la temperatura camerei.

Scanned with OKEN Scanner

PROPUNERE DE MENIU NATURALIST

	Luni	Marţi	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Dejun	Lapte	Smântână	Miere de stup sau alune	Fulgi de ovăz	Curmale, nuci	Unt cu pâine	Fructe
Prânz	Supă de floricele, compot.	Supă de agrişe. Fructe	Ridichi şi ceapă cu pâine	Supă de afine. Pătlăgele umplute. Fructe	Frunză de vie cu urzici. Pâine cu ulei	Supă de gutui. Mâncare de prune. Fructe.	Supă de vin. Varză acră. Punci, fructe
Cină	Fructe proaspete	Curmale, mere sau cireşe	Roşcove rase sau fructe.	Brânză de vacă cu smântână	Prune sau banane	Unt cu pâine	Smântână cu ou

Pentru abstinenţi

	Luni	Marţi	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Dejun	–	–	–	–	–	–	–
Prânz	Lăptuci cu măcriş, 1 măr.	Salată de conopidă, 1 portocală.	Ceapă cu ulei. Pâine.	Bostan cu pătlăgele, curmale.	Ridichi sau varză acră cu ulei.	Morcovi cu gulii, prune.	Mere cu smântână
Cina	Ou cu smântână	Măr cu nuci.	Roşcove	Lapte acru	Ceapă cu ulei	Fulgi subţiaţi	Brânză

Scanned with OKEN Scanner

Pentru perfecționiști

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Dejun	–	–	–	–	–	–	–
Prânz	Miere cu pâine	Portocale, pâine	Pâine, limonadă	Smochine, limonadă	Limonadă	Ceapă sau prune, pâine	Diverse fructe
Cină	Roșcove	3 nuci	Fructe proaspete	Portocale	Miere de stup cu pâine	Lapte prins	Ceapă cu pâine

Pentru naturaliștii credincioși (21 zile)

	Luni	Marți	Miercuri	Joi	Vineri	Sâmbătă	Duminică
Dejun	Post	Fructe	Post	Fructe	Post	Fructe	Fructe, germeni de grâu încolțit
Prânz	Post	Graham, salată, supă cu ou cu smântână	Post	Graham, salată, supă, nuci, migdale, alune	Post	Graham, salată, supă, uruială picantă	Graham, salată, supă tărâțe, germeni de grâu încolțit
Cina	Post	Brânză de vaci, musli, lapte, iaurt	Post	Brânză de vaci, musli, lapte, iaurt	Post	Brânză de vaci, musli, lapte, iaurt	Brânză de vaci, musli, lapte, iaurt

Scanned with OKEN Scanner

REȚETE NATURALISTE CU DIVERSE COMBINAȚII ALIMENTARE

Rețetă de ovăz

1 lg. de ovăz, 1 lg. crupe de susan, 1 lg. făină preferată, 1 lg. ulei, 1 lg. zahăr crud sau miere. Se frământă uscat. Dacă este prea uscat se adaugă câteva picături de lapte; se netezește și se presară cu semințe de floarea soarelui cojite.

REȚETA CU URUIALĂ ÎNMUIATĂ

Uruială dulce

1 lg. uruială , 2 lg. ulei, sau smântână, 2 lg. stafide, o banană zdrobită, sau un măr ras, 1 lg. miere sau zahăr, puțină ceapă, 1 lg. lămâie, 1 lg. drojdie. Se amestecă totul bine, se presară mei sau migdale date prin mașină.

Uruială picantă

1 lg. uruială înmuiată, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. de verdețuri sau pulbere verde și mirodenii, 1 lg. ulei, 2 - 3 lg. ceapă, usturoi, sare, muștar sau hrean ras, paparoane.

Uruială cu brânză proaspătă

3 lg. uruială, 3 lg. brânză proaspătă, 2 lg. germeni de grâu (se poate înlocui cu tărâțe și tărâțe de ovăz), 1 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, sare, ceapă, mirodenii.

Alt fel de uruială moale

2 lg. uruială, 2 lg. germeni de grâu, 2 lg. uruială de semințe de in, 1 lg. hrișcă, 1 lg. pulbere verde, 1 lg. drojdie de bere, 2 lg. ulei, sare, ceapă, muștar.

Scanned with OKEN Scanner

REȚETE CU TARÂȚE

Preparat uscat de tărâțe

2 lg. tărâțe, 1 lg. semințe de floarea soarelui, 2 lg. migdale, sau nuci măcinate, 1 lg. semințe de in pisate, 1 lg. stafide puțin înmuiate, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. ulei, 1 lg. lactoză, 1 lg. lămâie, scorțișoară, 1 lg. făină integrală de ovăz, miere. Acest amestec trebuie bine mestecat și însalivat.

Tărâțe picante

(Preparat uscat asemenea chiftelelor cu carne)

4 lg. tărâțe, 2 lg. semințe susan zdrobite, 1 lg. semințe de floarea soarelui, 1 lg. plante medicinale sau verdețuri, 2 lg. ulei, 2 lg. ceapă, 1 lg. drojdie de bere, sare, mirodenii, hrean; ceapa se poate înlocui cu paparoane sau roșii

REȚETE CU GERMENI DE GRÂU

Germeni de grâu cu banane

1 banană zdrobită sau un măr ras, 3 linguri germeni de grâu 1 lg. lămâie, 1 lg. stafide, scorțișoară; lămâia se amestecă imediat cu banana. După plac se amestecă 1 lg. hrișcă, pulbere minerală, 1 ou, 1 lg. chimen.

Germeni de grâu cu roșii (germenii nu sunt embrioni sau plantule)

3 lg. de germeni, 1 lg. semințe de in măcinate, 1 roșie mărunțită, 1 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, ceapă, sare, mirodenii, eventual puțină lămâie și smântână.

Germeni picanți

5 lg. germeni, 1 lg. semințe de in măcinate, 1 lg. pulbere de plante medicinale sau verdeață, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. ulei, 3 lg. lapte, 1 lg. ceapă rasă și usturoi, sare. Amestecul se aranjează și se ornează cu pătrunjel sau arpagic verde.

Germeni de grâu dulci

Cu lapte crud sau acru (iaurt nefiert) sau brânză proaspătă, cu suc de portocale, cu puțin ulei și miere.

REȚETE CU BRÂNZĂ PROASPĂTĂ

Brânză proaspătă cu morcovi

3 lg. brânză, 4 - 5 lg. morcovi rași mărunt, 1 lg. germeni de grâu, 1 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, 2 lg. ceapă, sare, mirodenii, 1 lg. lămâie, pulbere minerală; se garnisește cu felii de morcov.

Scanned with OKEN Scanner

Brânză proaspătă cu roșii

2 lg. brânză, 1 lg. ulei, 1 roșie mărunțită, 1 lg. semințe de floarea soarelui, sau nuci tăiate mărunt, puțină ridiche și ceapă, sare și mirodenii. Se garnisește cu nuci sau alune.

Brânză proaspătă cu banane

3 lg. brânză proaspătă, 1 lg. ulei, 3 lg. germeni de grâu, 1 banană zdrobită, 1 lg. lămâie, 2 lg. stafide, miere, pulbere minerală; se garnisește cu felii de banane.

Brânză proaspătă cu ceapă

3 lg. brânză proaspătă, 3 lg. ceapă, 2 lg. germeni de grâu, 1 lg. uruială de semințe de in, 2 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, pulbere verde, se garnisește cu pătrunjel.

Brânză proaspătă cu drojdie de bere

Are gust de creier fiert; 4 lg. brânză, 2 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, după plac, puțină sare. Bine amestecat.

REȚETE CU NĂUT (aliment pentru cei cu munci grele)

2 - 3 lg. de năut bine înmuiat, ori se zdrobește bine cu un lemn, sau se taie felii ca pentru salată. Năutul trebuie să fie bine stors ca să nu se lipească de pereți și de mixer. Se adaugă 1 lg. tărâțe. Nu se umple recipientul. La fel se prepară și salata de rădăcinoase. Năutul mărunțit se amestecă cu 1 lg. drojdie de bere, 2 lg. germeni de grâu, 3 lg. ulei, 1 lg. ceapă, sare, 1 lg. praf de mirodenii din rozmarin și cimbru și, după plăcere, puțină paprica.

REȚETE CU FASOLE SOIA

1 lg. fasole soia, 1 lg. grâu, 1 lg. orez, 1 lg. semințe de in. Totul se mărunțește și este ținut 12 ore la înmuiat. Apoi se amestecă cu 2 lg. ceapă, 1 lg. plante medicinale în praf, 2 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, puțin hrean ras, muștar, puțină sare. Se garnisește cu frunze de pătrunjel.

REȚETE CU MEI

2 lg. mei, 1 lg. boabe crude de ovăz, 2 lg. susan, totul bine fărâmițat (cei cu proteze folosesc făina de mei), 1 - 2 lg. drojdie de bere, 1 lg. ulei, 1 roșie mărunțită, sare, mirodenii, hrean. Se garnisește cu felii de roșii.

Scanned with OKEN Scanner

Același amestec dar în loc de roșii sare și mirodenii se adaugă miere, mere mărunțite, 2 lg. smântână. Se garnisește cu felii de banană.

PREPARAT DE MIXER.

Mixerul este mașina de gătit a naturalistului. Cu ajutorul ei se pot realiza nu numai preparate din fructe, ci mai ales din zarzavaturi, bogate în substanțe bazice, din rădăcini, frunze, zarzavaturi sălbatice, ca de ex.: urzici și păpădie, la care se pot adăuga tot felul de mirodenii și plante medicinale. Preparatul la mixer cere puțină muncă, dar cu adausurile corespunzătoare poate conta ca masă principală. Cantitatea de lichid trebuie să fie astfel potrivită pentru ca amestecul să nu fie prea des, ca să nu forțăm motorul; fructele cer mai puțin lichid, în timp ce zarzavaturile cer mai mult. Dacă amestecul este prea subțire nu se mărunțește bine. Pentru diluare cel mai bine se pretează mustul dulce sau laptele crud. Pentru a drege preparatul, peste toate cele necesare, se poate adăuga o jumătate sau un măr întreg, sau o jumătate de banană, după care se mai lasă mixerul să funcționeze, pentru a omogeniza amestecul. După gust, se pot adăuga fructe mărunțite sau ceapă, ca să fie ceva tare pentru dinți. Adausurile de ouă, castraveți, ulei și roșii se pun la început în aparat, acestea înlocuind o parte din lichid. Dacă totuși motorul este solicitat prea mult se mai poate adăuga puțin lichid. Cu cât terciul este mai fin cu atât el împovărează mai puțin stomacul. Mixerele cu turație mică să fie încărcate numai pe jumătate. Dacă se pune mai puțin în mixer el stropește mai puțin în sus capacul vasului. După ce terciul este destul de amestecat, după plăcere, se mai pot adăuga semințe de in fărâmițate mărunt, germeni de grâu, tărâțe sau făină. De îndată ce observăm că motorul este forțat prea mult și merge greu îl deconectăm. Vasul poate fi golit.

Deoarece acest amestec poate să fie masa principală, mai adăugăm pentru o persoană, o lg. de drojdie de bere, 1 lg. ulei, 1 lg. germeni de grâu sau uruială de mei, semințe de in, 1 - 2 lg. de semințe de floarea soarelui, nuci sau semințe de pin mărunțit, mirodenii, paprică mărunțită, roșii tăiate, sare. După experiențe personale se poate prepara o masă foarte bună. Preparatul se garnisește cu felii de mere sau de banane sau cu pătrunjel și alte zarzavaturi. Cei fără dinți pot pune și ei în mixer alimente mai mari, dar să le înmoaie înainte. În mixer zarzavaturile pierd foarte puțină vitamină C, ceea ce nu contează față de avantajele acestui amestec. Începătorii să adauge la început pentru

Scanned with OKEN Scanner

îmbunătățirea gustului mere și banane. După scoaterea din mixer, să se adauge multe roșii și paparoane. Dacă gustul nu este satisfăcător, să se adauge condimente.

ALT PREPARAT LA MIXER (două persoane)

3 mere rase mărunt se pun în mixer cu o cană de lapte crud, 1 lg. stafide înmuiate și 1 lg. susan. Se amestecă terciul cu 4 - 5 lg. tărâțe, 1 - 2 lg. germeni de grâu, 1 lg. semințe de floarea soarelui și 1 lg. de banane uscate. Cei fără dinți renunță la adausurile tari. Acest preparat servește ca mic dejun.

REȚETA DE MUSLI

Musli cu mei

2 lg. uruială de mei, 1 lg. semințe de floarea soarelui, 1 lg. uruială de semințe de in , 1 măr răzuit mărunt sau fructe de pădure, 1 lg. stafide, puțină lămâie, 2 lg. smântână sau paste de migdale și după cerință lactoză sau miere. Totul bine amestecat și presărat cu făină de mei.

Musli de crupe

3 lg. crupe înmuiate, 1 banană zdrobită, 1 măr răzuit, 2 lg. smântână, 1 lg. stafide, miere, se amestecă, se prepară cu făină de migdale, se ornează cu felii de banane.

Musli de germeni de grâu

4 lg. germeni de grâu, 1 lg. ceapă, 1 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. lapte, sare. Totul se amestecă bine. Amestecul fiind cam uscat se mestecă bine.

Musli cu banane

1 măr, 1 banană tăiată în bucățele, 3 - 4 lg. smântână, și puțini germeni de grâu și semințe de pin.

Musli de susan

2 lg. semințe de susan, măcinate împreună cu câțiva germeni de grâu, 1 lg. germeni de grâu, 1 lg. stafide, 1 cană fructe sau aceeași cantitate de fructe de pădure, 2 lg. brânză proaspătă, miere, pulbere minerală.

Musli de castraveți

2 lg. de nuci sau semințe de pin, 2 lg. ceapă tocată mărunt, 1 cană cubulețe tăiate mici de castraveți, 1 lg. germeni de grâu, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. ulei, sare după gust, stafide (1 lg.).

Scanned with OKEN Scanner

Musli de cartofi cruzi

Ca mai sus; cartofi în loc de castraveți. Se adaugă condimente.

Musli din boabe întregi

2 lg. boabe întregi de cereale înmuiate, 50 grame carote, 1 lg. miere, 1 lg hrean ras, 1 decilitru smântână; se bat bine împreună.

Musli uscat

1 lg. crupe de ovăz, 1 lg. tărâțe, 1 lg. ulei, 2 lg. miere, 1 lg. suc de portocale, 1 lg. stafide (înmuiate), 1 lg. chimen. Desert lapte crud.

REȚETE DE SUPE

Supă de roșii

1 1/2 cană suc de roșii, 3 lg. ceapă tocată, 3 lg. nuci tăiate, 2 lg. smântână, arpagic verde, sau praf de verdeață, eventual puțină sare. Dacă supa trebuie puțin încălzită pe plită sau la foc mic, se amestecă continuu. De preferat să se încălzească într-un vas cu apă, sub 40° C.

Supă de zarzavat

1 cană suc de zarzavat amestecat cu carote rase sau cu 2 căței de usturoi (amestecate și zdrobite la mixer cu foarte puțin lapte sau cu un ou), 1/2-1 cană de lapte, 1 - 2 lg. de semințe de floarea soarelui sau nuci (alune), drojdie de bere, ulei, mirodenii, sare.

Preparate din linte

3 lg. linte înmuiate, 3 lg. tărâțe, 2 lg. uruială de semințe de in sau susan, puțină boia de ardei, 1 banană, 1 lg. ulei, 1 lg. drojdie de bere, puțină sare, 1 lg. chimen, totul bine amestecat și garnisit cu felii de roșii.

Pâine coaptă la soare

Această pâine gustoasă se prepară din crupe de cereale măcinate proaspăt, cu ajutorul unei moriști; dacă crupele sunt prea vechi pâinea capătă un gust amar.

Rețete

50 gr. crupe de grâu, 500 gr. crupe de secară, 200 gr. stafide, 1 dl. ulei, 2 lg. de sare, puțin chimen. Totul se înmoaie cu foarte puțină apă; în cazul că este prea moale coca, se mai presară cu crupe. Se frământă totul sau se dă prin mașina de tocat. Coca trebuie să fie așa

Scanned with OKEN Scanner

de tare încât să nu se lipească de mâini. Deoarece acest aluat se usucă, nu se coace, el se întinde în foi de 4 - 5 mm grosime. Se poate face o adaptare la maşina de tocat carne pentru a scoate direct o bandă de 4 x 8 cm rulantă care iese sub forma unei curele şi care se segmentează după dorinţă. Pentru ca turta sau felia să se poată usca şi dedesubt se procură site corespunzătoare. Cât timp aceste turte sunt încă umede se crestează adânc cu un cuţit mărimea feliilor ca să se poată preta mai bine pentru sandvişuri. După ce se usucă pâinea se rupe mai uşor la locul crestăturii. Vara pâinea se poate foarte bine usca la soare şi poate fi folosită după 3 ore. Iarna se poate găsi un loc pe calorifer unde aluatul să fie încălzit la o temperatură care să nu depăşească 40 grade. Între site şi sursa de căldură se pun nişte şipculiţe de lemn. Această pâine este mai gustoasă când nu este încă uscată de tot. În această stare se pune în pungi de plastic la frigider, altfel se acreşte în câteva zile. Desigur că feliile se pot lăsa să se usuce bine de tot.

Varianta 1-a

În loc de 500 grame de crupe de grâu, se pot face alte amestecuri după preferinţă, ca de ex.: cu 200 grame crupe de grâu, 200 grame crupe de orez, 100 gr seminţe de in. Se adaugă 250 gr. stafide mici. Acest amestec cere 3 site pentru că creşte.

Varianta 2-a

În loc de a înmuia amestecul în apă se pot răzui şi încorpora 1/2 kg. mere.

Varianta 3-a

În loc de stafide şi apă se pot adăuga 1/2 kg. roşii, ceva mai multă sare. Această turtă se poate realiza cu carote răzuite sau cu altele după cum cere mai multă sau mai puţină apă. Se pot prepara şi pâini de orez, orz şi variante cu adausuri de nucă (eventual şi stafide şi miere). Meiul se pretează mai puţin deoarece se amăreşte. Se pot adăuga în cocă seminţe de mac sau chimion.

Altfel de pâine coaptă la soare

Cerealele se pun puţin la încolţit, se dau prin maşina de carne, se frământă cu ulei şi se face ca mai sus.

Biscuiţi cu migdale

150 grame de pastă de migdale, 150 gr. curmale fără sâmburi, 150 gr. smochine tăiate, înmuiate dinainte. Curmalele şi smochinele se dau prin maşina de tocat. Se frământă şi se taie în forme diferite.

Scanned with OKEN Scanner

REȚETE DE COZONAC

Foaie de cozonac - pentru una tavă de 30 cm.

300 gr. stafide, 200 gr. făină integrală; stafidele se trec prin mașina de tocat și se amestecă cu făina, bine. Se întinde într-o tavă bine tapetată cu făină. Este avantajos să se lase să se usuce pe o sită.

Cozonac cu fructe

Foaia de cozonac se acoperă cu felii de banane sau măr. Urmează un strat subțire de așchii de migdale, peste care se pun fructe de pădure sau altele care după felul lor pot fi zdrobiți sau întregi. Dacă este nevoie umplutura se îndulcește cu miere și la urmă se garnisește cu smântână.

Cozonac cu prune

Umplutura constă în 4 - 500 gr. prune uscate mărunțite bine și amestecate cu 200 gr. nuci tăiate subțire. Se adaugă scorțișoară și se garnisește cu semințe de pin.

DULCIURI ȘI CARAMELE

Bombițe de susan

300 gr. semințe de susan, 350 gr. făină integrală, 200 gr. miere se frământă bine cu câteva picături de ulei, se dă forma unei bombițe și se tăvălește prin susan.

Bombițe cu stafide

Stafidele se dau prin mașina de tocat, se fac cocoloașe și se tăvălesc prin așchii de nuci (de cocos).

REȚETE DE PASTE DE UNS PE PÂINE

Cremă de miere

1 lg. miere, 4 lg. brânză proaspătă, 2 lg. lapte, 1 lg făină de nuci. Se amestecă bine și se garnisește cu afine sau nuci.

Cremă de mere

2 mere, o banană, 1 lg. stafide, 1 - 2 lg. nuci, puțină miere, 1 cană lapte. Se dau prin mixer, se garnisesc cu banane sau mere (sau oricare alte fructe).

Cremă de căpșuni (fragi)

1 cană brânză proaspătă; 1 cană căpșuni zdrobite, puțină miere. Se amestecă totul bine. Se presară deasupra făină de nuci, se garnisește cu căpșuni (fragi).

Scanned with OKEN Scanner

Pastă de ridichi

1 cană brânză proaspătă, 1 lg. ceapă tocată mărunt, 3 lg. ridichi rase, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. praf de verdeață, alte mirodenii (chimion). Deasupra carote răzuite.

Marmeladă de căpșuni (fragi)

1 cană de smochine, una de stafide, se înmoaie câteva ore în 2 căni de căpșuni sau fragi zdrobiți în care s-a pus puțină lămâie. Se lucrează ca mai sus.

SOSURI PENTRU SALATE

Sos de drojdie de bere sau maioneză

1 lg. drojdie de bere, 2 lg. ulei, 1/4 ceapă răzuită, usturoi pisat sau tăiat mărunt, 1 - 2 lg. hrean, puțină sare, mirodenii. Dacă în loc de maioneză dorim sos, se subțiază corespunzător cu lapte.

Sos de roșii

1 - 2 roșii zdrobite se strecoară prin sită, 3 lg. smântână, verdețuri, praz, ridiche, maghiran, sare.

Maioneză de brânză proaspătă

2 lg. brânză proaspătă se freacă cu lapte, se adaugă 1 lg. ulei, ceapă tocată, frunze verzi de arpagic, pătrunjel, puțină sare.

Sos de lapte acru

Câteva linguri de lapte acru sau iaurt, 1 ou, puțină sare.

REȚETE DE SALATE

Salată de porumb

2 căni de varză tocată, 1/2 cană ridichi de lună, tăiatè mărunt, puțin porumb verde tocat mărunt, o roșie mărunțită, praz tocat, 3 lg. pătrunjel tocat. Se amestecă cu un sos sau cu maioneză.

Salată de Waldorf

2 căni de mere tăiate cubulețe, 1 cană țelină tocată, 1/2 cană de nucă tocată, 1/2 cană struguri fără sâmburi, se amestecă cu maioneză. Se servește pe platoul de salate. Fiecare porție se garnisește cu nuci.

Salată amestecată

Tot felul de rădăcini și frunze de zarzavat se amestecă cu nucă. Sos după dorință.

Scanned with OKEN Scanner

Salată de mazăre

Mazărea boabe, extrafină ,se zdrobește puțin, apoi se adaugă puțină ceapă, drojdie de bere și mirodenii, plus un sos.

Salată din resturile de la centrifuga pentru suc

1. Se freacă acestea cu ulei și drojdie de bere, se adaugă sare și ceapă.

2. 1/2 din resturi, 1/2 terci de banane (mere), semințe de floarea soarelui, ulei.

Celelalte resturi se pun în puțină apă, eventual să fermenteze și după 1 - 2 zile se storc printr-un tifon (sau presă).

Salată din plantule de semințe

Plantulele se toacă și se amestecă cu 2 părți mere mărunțite, scorțișoară, smântână. Plantulele pot fi adăugate și în alte salate. Se pretează cel mai bine ca adaus la preparatele de mixer.

Salată de păpădie

Frunze fragede de păpădie se toacă mărunt și se amestecă cu carote și țelină, se adaugă sos de roșii sau drojdie de bere. Se pot adăuga mere rase.

Salată de țelină

50 gr. țelină răzuită mărunt, 5 gr. hrean, 1 lg-ță pastă de susan, 1 lg-ță suc de lămâie, 1 lg-ță miere, 2 lg. smântână.

Salată de carote cu țelină

2 carote, 1 bucățică de țelină răzuite, 1 lg. ceapă tocată mărunt sau 2 lg. hrean ras, mirodenii. Se amestecă bine și se adaugă sosul preferat. Carotele se combină bine și cu merele rase.

Salată de varză cu mere

Se răzuiește mărunt 1/2 de varză se amestecă cu mere răzuite + lămâie. Se mai adaugă nuci tocate, lapte acru și smântână.

Salată de varză cu miere

Se răzuiește mărunt 1/2 de varză, sau 2 căni de varză tocată, 1/2 ceașcă de ceapă, puțină făină de nuci, sos de roșii, miere.

Scanned with OKEN Scanner

Salată de conopidă

O parte conopidă foarte mărunțită, o parte mere mărunțite, 1/2 parte nuci tocate, miere, sos. Se garnisește cu pătrunjel.

Salată de caise

O parte caise tăiate fin în cubulețe, o parte mere la fel mărunțite, 1/2 parte țelină, (tulpină mărunțită sau rădăcină răzuită), puțină nucă măcinată, sos. Porțiile se pot servi pe platoul mare de salată. Se garnisește cu nuci sau fructe.

Salată de sparanghel

Sparanghelul crud este foarte bogat în enzime și foarte sănătos.

O cană sparanghel mărunțit, o cană mere în cubulețe mici, 1/2 cană ceapă, 1 lg. pătrunjel tocat, praf de migdale și sos. Se garnisește cu sparanghel întreg sau felii de mere.

Salată de roșii

Roșii, puțină ceapă, piper verde și țelină, se mărunțesc la fel și se prepară cu un sos de smântână.

BĂUTURI

Apă de zarzavat - băutură pentru sete și sănătate.

Zarzavat tăiat, frunze fragede de varză, coji de ou și altele care de obicei se aruncă: urzici, trifoi, păpădie, tot felul de plante medicinale, dar și zarzavaturi rădăcinoase cum ar fi: cartoful, după ce au fost bine spălate și tăiate se pun într-un vas cu apă. Toate sărurile solubile, și vitaminele trec în apă. Deoarece zarzavatul nu a fost răzuit mărunt reține proteina, astfel că apa rămâne relativ limpede. Se păstrează la rece la frigider sau la beci. Din această apă se ia zilnic și se completează din nou până ce credem că puterea zarzavaturilor s-a epuizat.

Pentru post sau împotriva constipației, amestecul poate fi acrit cu lapte acru, (la început se ține la cald); În acest caz pregătim 2 vase, pentru ca unul să aibe permanent apă de băut. Dacă apa se acrește prea repede trebuie subțiată. În timpul curei de post se poate alterna apa acidulată cu o altă apă de zarzavat. Se potrivește de temperatură cu ajutorul unui vas cu apă caldă. Cu această apă se realizează unele cure de vindecare după cum este descris în capitolele acestei cărți. Pe de altă parte este o foarte bună băutură contra setei și un foarte bun mijloc profilactic.

Scanned with OKEN Scanner

ZEAMA DE TĂRĂȚE - băutura minune

Se pun 5 - 10 lg. tărâțe peste noapte, într-un litru de apă, apoi se strecoară printr-un tifon, cu sau fără presă de mână. Cine vrea să valorifice mai bine tărâțele va mai turna încă odată apă peste ele. Zeama de tărâțe este foarte bogată în baze, ca și apa de zarzavat și este deosebit de utilă în cura de vindecare. Pentru sete i se poate adăuga puțin suc de fructe. Pentru prevenirea reumatismului și a altor boli se recomandă în fiecare zi 1 litru apă de tărâțe.

Suc de morcovi sau sfeclă

Se obține cel mai bine în centrifugile de suc. Pentru variație se poate adăuga sucul dulce, la o jumătate de litru, 1 lg. pastă de migdale, o priză de rozmarin și câteva picături de lămâie. Gustul este mai puțin tare, dar are o putere mai mare. Unii adaugă lapte crud la sucul de sfeclă. Este folosit și la dregerea gustului sucului de varză și altor sucuri. Resturile se valorifică după cum am văzut la rețetele de salate.

Băutură întăritoare

1 pahar mare de suc de portocale sau de sfeclă, se amestecă cu 2 gălbenușuri. Pentru sănătate această băutură poate înlocui o masă.

Lapte de tigru

Lapte crud + tot felul de sucuri, de morcovi, de țelină, de portocale, de struguri, 1 gălbenuș de ou, etc... Un băiat a fost salvat cu acest fel de suc, (de aici și numele sucului) și a devenit sănătos și agil ca un tigru.

Lapte de migdale

O parte pastă de migdale, 5 părți apă caldă, se amestecă încet. Se adaugă miere.

Suc de căpșuni sau fragi

1 kg. de căpșuni sau fragi, 1 - 2 banane (mere) se lichefiază în mixer, apoi se adaugă lapte crud.

Suc vindecător

Suc de varză, țelină, morcovi și cartofi cu puțină apă. Se face o cură de 3 - 4 săptămâni bându-se în cantități mici. Vindecă boli de inimă, de stomac și alte boli, sfidând toate medicamentele.

Scanned with OKEN Scanner

Înlocuitor pentru cafea (foarte sănătos)

1 lg. melasă din zahăr negru de trestie se amestecă și se dizolvă într-o cană de lapte crud și o cană de apă fierbinte.

Suc de castraveți

Se amestecă cu suc de portocale sau de morcovi (sau mere). Eventual se adaugă și puțină smântână.

BĂUTURI CU LAPTE

Lapte cu mere

2 dl. lapte crud, 1 lg-ță miere, suc lămâie, puțină scorțișoară, un măr. Totul se amestecă bine cu mixerul. Se adaugă o aromă (busuioc).

Lapte cu zmeură

Se zdrobește bine o mână de zmeură sau de căpșuni (fragi) la care se adaugă 2 dl. lapte, 1 lg. miere, puțină vanilie sau 2 lg. smântână și se amestecă bine.

Lapte de morcovi

200 gr. morcovi, 1 portocală cojită, 1/2 banană, 1 lg. zeamă de lămâie, 1 lg-ță miere. Se amestecă totul la mixer și se adaugă 2 dl. lapte în timpul amestecului.

Lapte de portocale

2 portocale cojite, 1 ou, 1/2 banană, puțină coajă de lămâie. Se amestecă la mixer adăugându-se 2 dl. lapte.

Lapte de verdețuri

1 mână plină de verdețuri (pătrunjel, arpagic verde, etc.), 1 d1 lapte, 1 lg. drojdie de bere, 1 lg. ulei, 1 ou, se fac ca un pireu, la mixer. Se adaugă apoi 3 dl. lapte și puțină sare. Aceasta poate fi socotită ca o supă.

Lapte de roșii

1 roșie mare, 1 - 2 lg. smântână se fac pireu cu mixerul la care se adaugă 2 dl. lapte. Se mai amestecă puțin cu mixerul.

Scanned with OKEN Scanner

DESPRE POST ŞI CURA DE DEZINTOXICARE

Domnul Alexandru Voinescu, iniţiatorul şi directorul Revistei „Magazin Parapsihologic" (până la preluarea acestuia de către editura Miracol) a prezentat o colecţie de materiale realizate de domnul ing. Fluerașu şi doamna Fluerașu - o neobosită amatoare de comori cuprinzând sfaturi simple pentru sănătate, care se referă la post şi postul ca principal aliment. Problema corespunde atât unei dorinţe personale a subsemnatului, cât şi a multor cititori ai Magazinului parapsihologic, revistă, ce apărea lunar sub egida ANCAP (Asociaţia Naţională pentru Cercetări Aplicative Parapsihologice) a cărei director onorific am plăcerea să fiu. Se atrage atenţia că ceea ce se prezintă este un fel de „cadru general", care trebuie individualizat şi adaptat la fiecare dintre dumneavoastră. Cum se face aceasta? Prin participarea dumneavoastră psihică la acest proces. Odată ce v-aţi decis - studiaţi bine materialul, realizaţi convingerea că începeţi trăirea unui eveniment la consumarea căruia vă aşteaptă o viaţă mai luminoasă şi mai sănătoasă. Dacă v-aţi hotărât este de preferat să începeţi operaţiunea odată cu perioada când luna e în descreştere. Meditaţi pe tema că luna vă va ajuta să realizaţi ce v-aţi propus. În măsura în care postul devine o preocupare sufletească susţinută de rugăciune, veţi primi şi unele mici corecţii a „cadrului general" de care e bine să ţineţi seama. (Dacă aveţi însuşită tehnica pendulului sau ansei, le puteţi folosi pentru unele mici corecturi).

Organismul uman, în decursul vieţii, adună în tubul său digestiv tot felul de deşeuri nesănătoase, (toxice, produse de putrefacţie pe care se dezvoltă microbii) generatoare de multe boli.

Deşeurile respective provin din alimentaţia noastră de zi cu zi.

Nu ştim ce mâncăm, când să mâncăm, cât trebuie să mâncăm şi cum să mâncăm. De asemenea nu ştim cum trebuie pregătită hrana. De aceea iată câteva recomandări:

Să mâncăm tot ce este verde (dar bine copt la soare în vrejul respectiv).

Să mâncăm când ne este foame, bine dispus şi fără probleme, nu cu atenţia noastră îndreptată spre telefon, radio sau televizor.

Scanned with OKEN Scanner

Ne concentrăm asupra mâncării, o însalivăm bine de tot, până devine o pastă fără nici un fel de cocoloș (chiar cât de mic), ținând bărbia aplecată înainte spre piept, ca să nu înghițim hrana prea repede, mestecând îndelung, după unii chiar de 50 de ori fiecare bol alimentar.

Înainte de masă, cam cu o jumătate de oră, se bea un pahar de apă (un ceai, suc etc.) încălzită la 37 grade Celsius.

Această apă antrenează rămășițelele neeliminate din stomac și tubul digestiv.

Astfel avem (în afară de stomac):

- 4 până la 6 m lungime, intestinul subțire - în care intră și duodenul;
- 1,5 intestinul gros - colonul - însumând toate segmentele sale.

În total, între 5,5 și 7,5 m intestine pline cu mâncare, care necesită mult sânge pentru digestie. După alți autori chiar 10-11 m de intestine.

Înseamnă că rămâne foarte puțin sânge pentru irigarea creierului, inimii, plămânilor, mușchilor etc.

Când mâncăm, ne îngreunăm, ne vine somn, pentru că se scurge sângele din cap, tot pentru digestie.

Când nu mâncăm, stomacul este gol, sângele circulă prin inimă, plămâni, creier. Suntem vioi, cu putere de muncă, odihniți. Așa cum spălăm pielea de praf și toxine la exterior, este bine să ne spălăm și tubul digestiv la interior, mai ales colonul prin clisme.

1. INTRAREA ÎN POST

Se face prin „începerea golirii instalației" mâncând numai verdețuri cu lapte bătut sau brânză proaspătă de vaci.

Acest regim lacto-vegetarian ține 1 - 2 săptămâni, apoi trecem numai la lichide (ceaiuri, supe și zarzavat, lapte bătut, iaurt, compot de fructe cu miere de albine, nu cu zahăr).

Când ne hotărâm pentru post, este bine să controlăm și bioritmul - lunar - atunci când forța fizică urcă spre maximum.

Ținem o zi, două sau trei zile, după cum ne simțim în stare. Nu mâncăm nimic, bem apă cu puțină miere de albine și câteva picături de zeamă de lămâie.

La ora 15 luăm purgativul (sare amară) o doză pentru adult - procurată de la farmacie - pe care o dizolvăm într-o jumătate de litru de ceai diuretic (cozi de cireși sau mătase de porumb, astfel:

- Se bea mai întâi o ceașcă (cca. 250 ml.) din compoziția descrisă mai sus, după care se bea tot o ceașcă (cca. 250 ml.) de ceai diuretic (cozi de cireși sau mătase de porumb).

Scanned with OKEN Scanner

La ora 15,30 se iau alte două cești de 250 ml. din compoziția cu sare amară, și o ceașcă din ceaiul diuretic simplu (Deci în total ne preparăm un litru ceai diuretic).

Facem câteva rotații de trunchi, sugerea abdomenului, umflarea acestuia, înclinații de trunchi la dreapta și la stânga, pentru a ajuta la spălarea stomacului.

După circa 3 ore, pe la 18 - 18,30, apare efectul purgativului.

Când s-a terminat efectul purgativului - deci în aceeași seară, se administrează o clismă cu apă simplă la temperatura de 37 - 38 grade C, care se ține în colon timp de 20 minute. Pentru a se putea ține atât de mult, cantitatea de apă să nu fie prea mare, ci numai circa o jumătate de litru. Însă în acest timp, trebuie stat pe spate și răsucit ușor când pe partea dreaptă, când pe partea stângă. Ultima răsucire va fi spre stânga unde va zăbovi puțin, apoi se va duce pentru golire. Amintiți-vă, pe stânga se află colonul descendent.

Apoi urmează o baie sau un duș la temperatura de 39°C, cu perierea pielii de pe întregul corp, executată spre inimă, cu o perie din fire de porc (nu din material plastic).

Urmează curățirea limbii fie cu o periuță, tot din păr de porc, fie cu un cuțitaș de lemn. De asemeni, curățirea dinților, a urechilor și a nasului cu tifon.

Dacă sunt dureri abdominale în timpul clismelor, înseamnă că avem dopuri sau gaze.

Dopurile sunt niște cocoloașe rezultate din neevacuarea reziduurilor din pâine, covrigi, aluaturi (prăjituri), ciocolată, alimente rafinate (creme), care se lipesc de pereții intestinelor.

Intestinele au absorbit apa din ele, iar acestea rămânând deshidratate, se întăresc formând o crustă (coajă), peste care se depun alte paste alimentare care îngroașă continuu depunerea. Ca urmare apar crampe, dureri, dar pot duce și la un deznodământ fatal.

Gazele se produc datorită mâncării în grabă, nemestecării, înghițirii aerului în timpul mesei când vorbim sau faptul că luăm mese prea abundente, organele nemaiputând digera atâtea alimente.

De asemenea, mai apar gaze când mâncăm legume și fructe mai reci decît mâncarea gătită la aceeași masă.

Dacă nu putem ține apa clismei 20 de minute, repetăm a doua clismă tot în aceeași seară.

În timpul postului nu se ia nici un fel de medicament.

Dimineața următoare, repetăm operațiile de spălare și clisma, urmată de dușul obligatoriu cu frecții în direcția inimii.

Scanned with OKEN Scanner

În timpul clismei masăm abdomenul pe partea dreaptă în sus spre ficat și în continuare pe sub coaste în direcția ombilicului, apoi coborând pe partea stângă, în sensul acelor de ceasornic, urmărind evacuarea din colon.

Pentru clismă, trebuie să avem un irigator cu canulă, precum și un termometru de baie (poate fi și de cameră, numai să-i citim bine gradațiile).

Se așează în patru labe cu șezutul în sus, în poziție de rugă mahomedană. Irigatorul fixat într-un cui - cam la un metru față de pat. După ungerea cu ulei de parafină sau vaselină boricată a canulei, și anusului, introducerea se face cu ușurință.

Lăsăm apa să intre lent, nu cu presiune.

Temperatura clismei va fi în prima zi de 36 - 37°C, iar cea de-a doua zi va fi de 39 - 40°C. Nu facem prea multe clisme deodată (în aceeași zi); ci numai 1 sau 2, fiindcă apa multă bagă din nou toxinele la locul lor în celulă.

Saliva vâscoasă, spumoasă ce apare în gură în timpul postului, nu se înghite, ci se scuipă, întrucât conține toxine puternice.

În caz de foame, sete, sau alte tulburări se bea apă cu ceșcuța la temperatura camerei, cam o jumătate de litru pe zi.

Slăbiciunea și durerea de cap care eventual, apare, sunt semne că toxinele au spart bariera spre ieșire, iar nu din nemâncare.

După clismă ieșim la aer curat: în balcon sau într-un parc, unde facem respirații adânci.

Durerile le masăm sub apă caldă, eventual punem prijiniță pe ele cu foi de varză zdrobite, sau comprese călduțe.

Dacă nu vrem, sau nu avem alte condiții, putem face un post numai cu apă sau ceaiuri, îndulcite puțin cu miere (o linguriță seara și una dimineața), cu câteva picături de zeamă de lămâie și câteva picături de vin roșu natural de țară pentru lipsa de putere.

În acest caz, bem cam 1,500 - 2 l. pe zi, fracționată câte o cănuță la două ore, încălzită la temperatura corpului (37°C).

În timpul postului nu mâncăm absolut nimic. Putem însaliva (suge) puțină pâine uscată sau puțin măr, după care le aruncăm apoi la gunoi și ne clătim gura cu apă, spălându-ne bine și pe dinți.

Se fac posturi de 3, 5, 7, 10, 21 sau 30 de zile, cu pauză între ele, timp în care se respectă recomandările la revenirea (ieșirea) din post și numai regim lacto-vegetarian.

Scanned with OKEN Scanner

Exemplu: 3 zile post apoi 5 zile mâncare
5 zile post apoi 7 zile mâncare
7 zile post apoi 10 zile mâncare
10 zile post apoi 21 zile mâncare
21 zile post apoi 30 zile mâncare

În cazul insomniilor repetate (3 nopți consecutive), se întrerupe postul pentru un scurt timp, apoi se reia. O noapte de nesomn nu trebuie să ne sperie.

În mod normal posturile se fac din 2 în 2 săptămâni, până la vindecarea deplină.

La sfârșitul fiecărui trimestru, un post de 10 zile, iar la sfârșitul anului, unul de 21 de zile.

Ordinea organelor care se vindecă:
- inima, în primele 3 zile,
- plămânii,
- tubul digestiv,
- ficatul,
- sistemul nervos,
- bolile de piele - 2 săptămâni,
- reumatismul se pierde pe drum.

Se poate continua postul cu o cură de fructe (cireșe, struguri) 2 kg - 2 1/2 kg pe zi și nimic altceva, bine mestecate și bine însalivate, consumate din 2 în 2 ore.

Se pot consuma și sucuri de fructe sau legume, însă stoarse proaspăt și bine însalivate, bine mestecate.

Alte reguli: - Nu mâncăm să ne săturăm.

- Nu ne speriem dacă scădem în greutate; se elimină celulele stricate (moarte) și se înlocuiesc cu altele noi, sănătoase.

În timpul postului pot apărea și vărsături (din cauza abceselor de stomac sau bilă, ori a chisturilor). Putem chiar declanșa o gripă sau o boală veche. Nu întrerupem postul, căci băgăm la loc toxinele. De asemenea ne pot durea sinusurile, capul, genunchii, semn că acolo unde este boala, se duce sângele să curețe ce este stricat. Scaunele negre au toxine.

Postul de 21 de zile, nu strică la tineri, nici la bătrâni.

Foarte important: Din 2 în 2 zile, se bea seara câte un laxativ pentru golirea intestinului subțire, iar serile când nu se bea ceai laxativ, se ia câte o lingură de ulei de parafină pentru înmuierea dopurilor.

Scanned with OKEN Scanner

În săptămâna a 2-a se măreşte cantitatea de apă în clismă şi în a 3-a la fel. Foamea dispare după 5 zile. Săptămâna a 2-a trece pe nesimţite, iar a treia şi mai repede.

Putem pune ulei de parafină şi în clismă, iar în primele zile şi câte o jumătate de linguriţă - până la o linguriţă - de zeamă de lămâie.

Viermii intestinali se elimină după 21 de zile. Pentru a uşura eliminarea lor, putem pune în clismă şi puţin usturoi pisat.

Clisma de seară trebuie făcută la ora 19 - 20. Nu putem dormi două ore după ea.

Pielea dacă se colorează în galben, este datorită excesului de bilă.

Pentru colită este bună şi o clismă la prânz.

Posturile repară organele bolnave şi se continuă exact de unde s-a rămas la ultimul post.

Pentru obezitate:

3 zile post, 4 zile lacto-vegetarian, sau

6 zile post, 10 zile lacto-vegetarian, sau

18 zile post, 30 zile regim lacto-vegetarian,

astfel se consolidează inima şi nervii.

Vindecarea altor afecţiuni:

36 de zile post, a vindecat 3 ulcere

46 zile post, a vindecat sifilisul

21 zile post, a vindecat scleroza creierului, bronşita cronică, arterioscleroza, glaucomul, astmul.

6 zile post pentru degerături

5 săptămâni post pentru ochi

21 zile pentru pietre la ficat, tensiune arterială.

DEGEABA SE FACE POST DACĂ SE REIAU VECHILE OBICEIURI ALIMENTARE.

La primele posturi se elimină bolile recente: la următoarele, bolile mai vechi - în ordinea contractării lor.

În timpul postului, se continuă programul normal de lucru, dar nu se ridică greutăţi, nici nu se lucrează cu mâinile în sus.

În a 3-a săptămână de post, începe eliminarea microbilor.

EFECTELE POSTULUI DE 40 DE ZILE:

a. dispar durerile de cap;

b. se vindecă eczemele şi alte boli de piele;

c. dispare astmul;

d. dispar durerile reumatice;

e. insomnie;

f. îmbunătăţirea funcţiilor stomacului şi intestinelor;

Scanned with OKEN Scanner

g. ameliorarea fenomenelor oculare;
h. vindecarea limbii, croniç, bolnavă;
i. bronșita cronică;
j. reducerea dimensiunilor inimii;
k. ateroscleroza;
l. creșterea forțelor fizice;
m. neurastenia, cauzată de cheltuirea peste măsură a forțelor nervoase și a îmbâcsirii organismului cu diferite impurități.

Sucurile de legume crude, contribuie enorm la curățirea și dezintoxicarea organismului, ele purificând țesuturile.

Au un efect de „baie de sănătate" pentru organele corpului.

În tratarea bolilor prin post și alimentație potrivită, este recomandată și RESPIRAȚIA. Dacă ne-am sili să respirăm cum trebuie am avea nevoie de mai puțină hrană și mai multe lichide. Ne-am simți mai ușori și am gândi mai profund.

Mișcarea - cu cât ne mișcăm mai puțin, trăim mai puțin: reversul îl poate bănui oricine.

Compresele cu varză. Varza ar putea fi în medicină, ceea ce este pâinea în alimentație. Ea are afinitate puternică pentru substanțele toxice, pe care boala le produce în corpul omului și le atrage ca un magnet. Frunzele se folosesc în stare naturală, se spală și se taie nervurile, se rulează cu un făcăleț sau cu o sticlă prin presare zdrobindu-se pe un fund de bucătărie și se pun pe locurile dureroase sau umflate. Se schimbă seara și dimineața.

2. REVENIREA, (COADA) POSTULUI

Trecerea din nou la alimentație se face gradat, neîntrerupând clismele și băile, încă 3 - 4 zile, întrucât continuă să iasă toxinele la suprafața pielii.

1° Prima zi, se consumă dimineața iaurt, după ce s-au spălat bine limba și dinții cu un tifon sau cu o linguriță de argint. Se poate mesteca o bucățică de pâine uscată sau de măr care se însalivează și apoi se aruncă din gură. Se clătește gura bine cu apă și apoi se consumă iaurtul (menționat mai sus). Aceasta va ajuta la revenirea florei intestinale. La prânz un iaurt împreună cu cartofi fierți (copți). Seara la fel, plus un cățel de usturoi. Apa călduță ca de obicei (sau ceaiuri), dimineața și seara.

Seara, nu se va consuma de loc, în prima zi, inima neputând trage sângele, se vor umfla picioarele.

Scanned with OKEN Scanner

2° A doua zi: Se curăță limba și dinții. Se consumă ceai sau iaurt. În ceai se dizolvă puțină miere și câteva picături de lămâie. Se mănâncă din 2 în 2 ore. La ora 10 un măr cu zeamă de fructe. Supă de legume făcută dintr-o ceapă (coaptă mai întâi), 2 - 3 morcovi, 1 pătrunjel, 1 țelină, 2 - 3 cartofi. Apa puțin sărată. Focul se întrerupe câte 5 minute, de 3 ori, adăugând apă rece, apoi iar se dă drumul; aceasta pentru păstrarea sărurilor și vitaminelor. Când supa este călduță, se adaugă puțin suc de lămâie.

La ora 16, 1/2 pahar de zeamă de fructe. Seara, cartofi fierți cu puțină sare, 1 - 2 căței de usturoi, puțină zeamă de lămâie. Apoi apă fiartă cu miere, plus puțin vin negru.

3° Ziua a treia: Din nou începeți cu mestecarea unei bucăți de pâine pentru a forța curățirea gurii, apoi iaurtul. La două ore salata de varză crudă, cu ridichi și puțină lămâie. Apoi, un ceai cald. La prânz supa de zarzavat, cartofi fierți în coajă, salată de fructe.

4° Ziua a patra: Mestecați pâine veche. Apoi, salată de crudități. La prânz, brânză de vaci cu usturoi, salată, supă de zarzavat, cartofi fierți sau copți cu puțin ulei, salată de sfeclă coaptă, fructe sau zeamă de lămâie. Seara pilaf, macaroane cu sos de roșii, fructe, ceai.

Nimic între mese afară de fructe sau ceaiuri.

Începând cu ziua a 5-a se vor lua trei mese pe zi.

Nu se va mânca prea mult la nici o masă. În caz de apariție a unor tulburări, reluăm postul 1 - 2 zile cu clisme, apoi revenire la început, la prima zi de încărcare.

Fasolea, mazărea, carnea, lintea, ciupercile, sunt interzise până la trecerea a trei săptămâni de la reluarea alimentației.

Băuturi: suc de roșii, de morcovi, de sfeclă roșie, de țelină, de varză etc., de fructe (între mese).

A. Masa de dimineață:

1. Morcovi cruzi, țelină cu fructe, totul ras și amestecat cu: mărar, pătrunjel, cimbru, sau cimbrișor, busuioc, isop, peste care se toarnă câțiva stropi de lămâie

2. Sfecla roșie crudă, rasă, plus puțin hrean ras și lămâie.

3. Sfecla roșie coaptă.

4. Dovleac copt.

5. Cartofi copți plus pastă de roșii sau pastă de ardei cu frunze de legume crude și lămâie.

6. Mere, sau pere plus stafide, plus pastă de coacăze. sau măceșe.

7. Grâu încolțit crud, plus pastă de măceșe sau coarne, 2 - 3 linguri pe zi obligatoriu, când avem oboseală marcată.

Scanned with OKEN Scanner

8. Andive tăiate mărunt, plus ceapă, tăiată mărunt, cu pastă de roşii, cu ardei şi frunze crude.

9. Banane, curmale, mere, pere (după cum se găsesc).

10. Alte fructe de sezon: fragi, căpşuni, zmeură, cireşe.

O dată pe săptămână un ou fiert moale, cu ceapă crudă tocată.

Lista orientativă de mai sus poate fi completată cu nuci, alune etc.

B. Masa de prânz

Supă sau ciorbă de borş de tărâţe şi 550 g din următoarele alimente (1,5 lichid):

cartofi, roşii, ardei, ceapă, praz, ţelină, pătrunjel, păstârnac şi frunze de măcriş, ştevie, urzici, andive, tarhon, spanac, lobodă. De asemenea alte legume: dovlecei, varză, conopidă, gulii, fasole verde, mazăre verde şi chiar sfeclă roşie. Pentru completare pot fi folosite şi: gulii, ridichii (de lună sau albe lungi), puţin hrean, nucă măcinată, iaurt şi brânză rasă.

Alimentele se pun în 3 - 4 rânduri la foc puternic şi acoperit cu 2 linguri de mujdei de usturoi. Se taie din fiert în 3 rânduri, prin adăugarea de apă rece, când şi când se amestecă.

Supa se întrerupe de 2 ori câte 5 minute.

Uleiul se pune după ce s-a luat de pe foc. Foarte puţină sare.

Se încălzeşte a doua oară parte din supa, care se consumă cu pâine de secară (împotriva constipaţiei şi arterosclerozei) sau de graham (pentru inimă, vase sanguine, lipsă de putere) ori neagră, din grâu, simplă sau de cartofi (cea mai bună), pentru sistemul nervos.

Se mai consumă şi mămăligă de porumb, pentru diureză şi eliminarea edemelor.

Mâncăruri (felul doi):

- piure şi soteuri de zarzavat,
- mămăliguţă cu brânză şi iaurt,
- ghiveci de păstăioare şi rădăcinoase,
- tocăniţă de legume,
- salată crudă cu ulei şi zeamă şi altele asemănătoare.

Totuşi vor avea precădere mâncărurile preparate crude, în locul celor fierte ce se vor consuma cât mai rar. Tot rar se vor mânca mâncărurile fără oţet şi sufleurile de fragi sau căpşuni.

C. Masa de seară: – compoturi (fructele cojite puse la fiert). Fructele curăţate şi tăiate mărunt se pun la foc puternic, se amestecă cu o lingură de lemn; la sfârşit se adaugă o lingură de coajă de lămâie rasă (citricele se spală mai întâi cu apă fierbinte şi săpun de bărbierit

Scanned with OKEN Scanner

- de 3 - 4 ori - pentru eliminarea insecticidelor de transport) și o linguriță de scorțișoară:

- plăcinte sau pateuri cu brânză și pastă de coarne,
- prăjituri cu nuci și miere,
- nuga cu stafide,
- tarte cu fructe,
- ruladă cu gemuri.

Alimentele cele mai bune pentru vindecare sunt: sfeclă roșie, roșii, ardei, țelină, morcovi, gulii, varză, conopidă, vinete, cimbru, busuioc, nuci, alune, pastă de coarne, grâu încolțit.

Scanned with OKEN Scanner

AUTOVINDECAREA PRIN POST

Cu vreo 35 de ani în urmă în timpul unor studii de specializare în Elveția, printr-o întâmplare am vizitat „o casă de post", un soi de preventoriu-sanatoriu amplasat într-un parc natural superb.

Eram uluit, atunci, de prețul exorbitant cu care se onora o „cură de post", prin intermediul căreia, pasă-mi-te?!, se ajungea la ameliorări sau chiar vindecări a unor diverse maladii grele. Eram uluit, dar nu credeam.

Această amintire mi-a venit în memorie în 1990 când, după ce refuzasem operația de cancer de colon, propusă la Spitalul Militar Central și primisem informația, discret și în secret, să-l caut pe ing. Valeriu Popa, acesta îmi propune, spre marea mea mirare, tocmai ce auzisem cu 35 de ani în urmă, cura de post, „postul de vindecare". Adică, o cură de înfometare în care singurul aliment era, timp de 21 de zile doar 2 litri de apă distilată, „mâncată" în decursul zilei și 2 clisme pe zi, dimineața cu mușețel, seara cu rostopască... Pentru mine, cu „experiența" mea propunerea a avut un ecou total nefavorabil.

Bine-nțeles că la „cunoașterea" mea de atunci, n-am acceptat, ba, mai mult, mi-am zis că „omu'" nu stă bine cu sănătatea de este capabil, la cancer, să propună asemenea tratament. Auzi! Apă distilată și clisme... la cancer!

Și ca orice om cu pretenția de știutor de carte am pus mâna și... am citit. Am citit ca un disperat pentru că aveam niște dureri atroce „acolo", unde vă spuneam mai înainte și deja ajunsesem la 15 - 17 algocalmine fiole pe zi.

În urma luminării și „iluminării", din cărți - acum vă pot pune la dispoziție, la Centrul Național de Pregătire Pluridisciplinară „Ramanul" peste 150 de volume numai în, și despre, terapiile medicinei naturale și holistice - am ajuns la o concluzie personală de autotratament și m-am vindecat de cancer de colon, infarct, colită de fermentație, angor la efort, spasmofilie, cardiopatie ischemică, T.A. 18/30, am scăpat de ochelarii de miop și presbit, mi s-a înegrit părul, etc., etc.

Scanned with OKEN Scanner

Ca şi mulţi dintre dumneavoastră cei care citiţi aceste rânduri, ştiam despre post ce am învăţat la şcoală (o şcoală, „Sf. Iosif", cu puternic accent religios, profesorii fiind călugări, fraţi), adică faptul că în anumite perioade ale anului trebuie să postim din motive de credinţă şi sănătate.

Acum, când vorbesc despre POST, deja în mintea mea există o oarecare ordine făcând distincţie între:

1. - Postul creştinesc, care poate fi:
   a. - negru, adică numai cu pâine şi apă;
   b. - postul obişnuit cu interdicţia „de dulce", adică fără carne, lapte, grăsimi, ouă, etc
2. - Postul medical sau DIETA care se recomandă de către medicina alopată în diverse maladii:
   a. - fără sare, prăjeli, alcool, cafea, cacaoa, carne şi produse din carne;
   b. - vegetarian, adică legume, fructe, zarzavaturi preparate termic;
   c. - lactovegetarian, adică vegetarian plus lactate şi ouă;
   d. - lactovegetarian combinat cu carne slabă, de viţel, pasăre, peşte alb, etc.
3. - Postul de antrenament, adică, luni, miercuri, vineri, post creştinesc, negru sau numai cu ceaiuri medicinale sau sucuri (cu sau fără clisme)
4. - Postul de întreţinere după un tratament naturalist, adică „înfometare", odată pe săptămână - cu, sau fără, cele două clisme de rigoare - 3 zile pe lună, 7 zile pe trimestru, 18 - 21 zile pe an, etc.
5. - Postul de autovindecare

Tocmai despre acest post de autovindecare doresc să vă informez. În primul rând poate că ar fi bine să vă susţin o succintă pledoarie pentru naturalism.

Scriu şi zic naturalism, nu naturism deoarece terménul a fost introdus eronat. În limbile germană, franceză, engleză, italiană şi alte câteva se spune şi se scrie terapie naturală, nu naturistă. Verificaţi, de exemplu în Le petite LaRousse, pag. 672, unde „naturisme" este sinonim cu „nudisme" şi nu mi-ar place să se scrie despre mine... „nudistul" R. D.

Aşadar, revenind, terapiile şi tratamentele naturale sunt cu totul altceva decât ceea ce ştim noi de la tratamentele medicinei alopate. Dacă ne doare capul, sau altceva, luăm un algocalmin şi... trece!,

Scanned with OKEN Scanner

pentru ficat... colebil, pentru hemoroizi... fenilbutazonă ș.a.m.d. înlăturând EFECTUL - durerea - și nu CAUZA, cauza sau sursa bolii.

Medicina naturalistă, prin terapiile ei - care pot fi chiar tratamente naturale integrale (vezi cartea lui Viorel Olivian Pașcanu „Tratamentul naturist integral") se ocupă în principal de PREVENIREA BOLILOR ȘI DE ÎNLĂTURAREA CAUZELOR LOR, nu a efectelor.

Așa cum explic verbal de câțiva ani, nu dăm cu deodorant peste transpirație, ci mai întâi ne spălăm; nu zugrăvim decât dacă am spălat pereții. La fel, NU SE APLICĂ TRATAMENTE NATURALE (cu rarele excepții ale urgențelor - un capitol care va trebui dezbătut separat) până când corpul, organismul, nu este pregătit, adică, până când nu s-a făcut dedrogarea (și prin renunțarea la medicamente, care vrem, nu vrem suprasolicită ficatul și rinichii și așa în „pioneze" la marea majoritate dintre noi), denicotinizarea, decofeinizarea, dezalcoolizarea, deparazitarea (v-ați gândit vreodată ce „floră" și ce „faună" de viermișori, giardia, tenii, limbrici, etc. trăiesc prin mațele noastre?), detoxifierea și nu în ultimul rând destressarea.

Reflectați un pic asupra paragrafului anterior și atunci veți înțelege mai bine „ciudățenia" pretenției (cererii) de genul: „dați-mi și mie „ceva" că sunt bolnav(ă) de ficat (cap, stomac, splină, ș.a.) știți dumneavoastră, „ceva" așa „naturist" fără medicamente!"

De aceea, cred, se impune să citiți rândurile care urmează cu mai multă atenție, rânduri în care vă aduc la cunoștință câteva noțiuni despre medicina naturalistă, susținută cu materiale bibliografice din peste 200 de lucrări, în mod deosebit despre dietoterapie și în mod cu totul special despre AUTOVINDECAREA PRIN POST.

În cele ce urmează veți citi despre fapte incredibile, senzaționale, de-a dreptul miraculoase, chiar spectaculoase.

Zeci de ani canalele de informații în toate domeniile au fost gâtuite, interzise... dar asta nu a însemnat că în lume știința a stagnat.

În domeniul medicinei naturaliste există izvoare de cunoaștere nu numai de mii de ani, ci și mai de curând, chiar din zilele noastre existând destui oameni de știință, medici, biologi, farmaciști, dieteticieni și alte specialități care se străduiesc din răsputeri, unii cu un curaj chiar deosebit să reîntroneze în drepturile ce i se cuvin medicina naturalistă (holistică, integrală, tradițională, etc.).

Știați că încă de acum 50 - 60 de ani dl. Alexandru Russu-Bahnut a tradus și a aplicat tehnicile de înfometare (postul de vindecare) avansate

Scanned with OKEN Scanner

și folosite în câteva țări (Rusia, Elveția, Italia, Grecia ș.a.) de către rusul Suvorin? Materialul există și în anumite cercuri, încă mai circulă.

În urma studiilor prelungite (în medicina Ayurvedică de câteva mii de ani), efectuate de știința zilelor noastre (chiar și la noi în țară de către Prof. Dr. Trestioreanu, Caietul nr. 4, publicat în 1987 de Ministerul Sănătății, pentru uz intern, cu demonstrații și cercetări asupra existenței și producerii de elemente carcinogene și mutagene la alimentele pregătite la foc), s-a ajuns la concluzia că pâinea, zahărul, carnea, cafeaua și alcoolul sunt toxice și că ar trebui să se scoată din uz.

Efectul folosiri prelungite a acestor alimente este intoxicarea sângelui, care începe, din neștiință, încă, din momentul în care pruncul a fost luat de la sânul mamei și a început să fie hrănit artificial.

De vreo două mii de ani încoace în Cartea Cărților, suntem atenționați cum să trăim, cum să ne hrănim, cum să respirăm, cum să ne facem igiena interioară. Ba, mai mult, în Evanghelia Păcii după Ioan este descris un adevărat curs de viață lungă, hrană, comportament naturalist; bine-nțeles cu vorbele de atunci: Îngerul Apei, Îngerul Aerului, Îngerul Luminii, etc. Și... cine are ochi să vadă și urechi să audă...

Iar problema hranei este clar, net și categoric rezolvată prin: „să nu ucizi!" Așadar, fie vorba între noi, nu ne ajunge că peste 80% din bolile noastre „cotidiene" sunt rezultatul supra stress-ului, ne mai și sinucidem... mâncând? Și dacă tot trebuie să mâncăm n-am putea folosi alimente-medicament? Și nu am putea să ne tratăm cu alimente-medicament? Ba da, numai să dorim asta! Aflați că toți medicii știu că „cu cât este „mai bine" hrănit un bolnav, cu atât îl dărâmăm mai tare" și că trebuie mai întâi să nu-l vătămăm, cum zic medicii „primum non nocere!", dar... a trecut de mult timpul de când medicina a ajuns o meserie, nu o dăruire!

Deci, dacă pentru a trăi trebuie, totuși, să mâncăm - și nu invers! - de ce să nu învățăm să mâncăm „altfel"? Cine ne obligă, știind că Dumnezeu ne-a dăruit „liberul arbitru" să alegem modalitatea de alimentație care ne auto-distruge și ne desființează acest dar ceresc - SĂNĂTATEA?

Cugetați, gândiți și dumneavoastră, că doar suntem „neam" de gânditori! (Oare tot la asta cugeta și „Gânditorul de la Hamangia"?) Iar dacă am înțeles aceasta înseamnă că am făcut un mare pas înainte și avem, deja, un mare câștig în avantajul nostru.

În speranța că nu v-a deranjat și ați înțeles că a fost necesară această informare de până acum, de abia de-acum încolo vom vorbi

Scanned with OKEN Scanner

despre postul de vindecare, curățirea prin post, știința postului, etc.

Cu ce am scris până acum am dorit să înțelegeți mai ușor că tratamentele naturaliste sunt propuse pentru slăbirea celulelor cancerigene, a virușilor, microbilor, etc. din organismul nostru în vederea decapitării, uciderii lor. Vorba aceea: „ori ele, ori noi" și ca orice „homo sapiens" alegem, „ori noi"!

Rămâne, acum să ne gândim cam ce ar trebui să facem pentru a le distruge de tot, complet? Stând strâmb și judecând drept ar trebui să facem „ceva" la limita suportabilității și înțelegerii noastre umane, momentane: să ne înfometăm! Nu mâncăm noi, nu mănâncă nici ele. Ca să nu mâncăm pare imposibil. Pare! Dar, numai, pare! Dar nu este imposibil. Dovada este faptul că s-a „inventat" postul de vindecare, de înfometare, de autovindecare, care a devenit de la o tehnică de aplicare, o adevărată știință. Și ca o știință adevărată, are și un istoric.

Postul a fost practicat de oameni și animale încă de la începuturi. Omul primitiv nu avea altă posibilitate de vindecare, decât postul. Cu secole în urmă omul postea atunci când era rănit sau bolnav, întrucât postul era o parte din instinctul lui de autoconservare, instinct care se mai remarcă încă la copii bolnavi care refuză hrana. Pe lângă post, primitivul, infinit mai intuitiv decât noi , folosea plantele medicinale de pe câmp sau din pădure sau din flora spontană (descoperite mai întâi de animale!?)

Am convingerea, acum după șase ani de studiu intens, că „panaceul universal" căutat de oameni de atâta timp este tocmai postul de vindecare, acest dar imens al Mamei Naturi, al lui Dumnezeu. Instinctul care ne conduce la post atunci când corpul este bolnav se află în celulele oricărei ființe vii. Acestea sunt motivele pentru care sălbăticiunile și chiar animalele domestice refuză să mănânce atunci când sunt rănite sau bolnave și, mai mult, instinctul de autoconservare le ajută anihilând senzația de foame.

Acum, noi înțelegem și de ce. Tocmai pentru că energia vitală care ar trebui consumată pentru digestie este transferată, prin înfometare, în folosul autovindecării, pentru îndepărtarea produselor reziduale, energiilor negative spre purificarea corpului. De altfel, la boală, și copiii trec instinctiv pe post și refuză mâncarea, hrana... Nu-i forțați să mănânce, fiți înțelepți! Nu faceți cum a făcut subsemnatul, tată de cinci copii, care îi bătea când erau mici, să mănânce, când erau bolnavi și refuzau mâncarea. Și, ce le ofeream ca hrană? Ce știam eu că-i mai bun, ce am învățat de la părinții mei (și ei de la ai lor!?): supă de pasăre grasă de

Scanned with OKEN Scanner

curte, superconcentrată, supă care lăsată la rece se transformă în piftie, în gelatină. Știți cum se fac culturile bacteriene și vaccinurile în laboratoarele de specialitate? Pe gelatine, bulioane, piftii ș.a. Asta îi sileam să mănânce pe pruncuții mei! Noroc că instinctul lor, ghidul lor, era mai puternic și îi ajuta să dea înapoi... otrava! De aceea - și din experiență proprie - îndrăznesc să vă sfătuiesc să ascultați de propriul dumneavoastră instinct care vă ajută enorm și face astfel încât după câteva zile de post deja să dispară senzația de foame. Știm din Biblie că postul a fost extins până la 40 de zile. Astăzi, dacă doriți, vă pot arăta documente care atestă că s-a trecut de 100 de zile, cu producerea unor extraordinare miracole de autovindecări.

Marele Pitagora cerea ciracilor săi, înainte de a-i iniția în secretele învățăturii sale filozofice oculte, să postească 40 de zile. La fel Moise, David, Iisus, posteau 40 de zile înainte de a înțelege profundele învățături legate de secretele vieții, Marele Adevăr al Vieții.

Deci, revenind la postul de vindecare, acest tratament naturalist începe prin a ucide celulele cancerigene cu ajutorul unui post de dezintoxicare de 14 - 21 zile, în care timp „mâncăm" câte 2 litri de apă distilată pe zi (nu din aceea care se folosește la acumulatorii auto!) și facem câte 2 clisme pe zi, dimineața și seara, respectiv cu mușețel și rostopască. Am scris „mâncăm" apa distilată deoarece o vom ingera cu paiul (sau cu o linguriță la 5 - 10 minute interval), mestecând fiecare „dumicat" cu propria salivă - o adevărată predigestie, deci - așa fel ca să ne ajungă tot timpul cât nu dormim în ziua respectivă.

Vă imaginați că la așa o „tratație" celulele cancerigene se supără rău, rău de tot și, de foame, încep să... moară. Și mor în cantitate așa de mare, industrială, încât nu pot fi eliminate numai prin urină, salivă, transpirație, căile naturale și firești ale organismului uman pentru eliminarea dejecțiilor. De aceea este necesar să-l ajutăm prin cele două clisme pe zi.

Cantitatea de toxine de eliminat este așa de mare încât dacă nu facem cele două clisme zilnice, putem avea surpriza ca acestea, în disperarea lor să răbufnească și să iasă cum și pe unde nu ne așteptăm, lăsându-ne cu dureri la ficat, îngălbenirea pielii, pete pe suprafața ei, prurit, urticarie, erupții, dureri de spate, de rinichi, reumatisme, alergii, etc, etc.

În general suntem pur și simplu înfricoșați de acest tratament dur. După ce că nu mâncăm nimic, nimicuța - cum am mai spus, de altfel - și bem „mâncând" numai 2 litri de apă - și aia distilată!? - pe zi,

Scanned with OKEN Scanner

mai golim și stomacul cu cele două clisme. ... Incredibil, nu-i așa? Și totuși... Dacă tot nu știm atâtea și atâtea „chestii" vă propun să mai aflați câte ceva. Știați că durata traversării digestive este de 10 - 15 ore? Că pe un milimetru pătrat de mucoasă stomacală sunt circa 100 de glande secretoare de suc gastric? Dar că intestinul - care la om ajunge între 7-11 metri - spre deosebire de cel al animalelor carnivore care are doar cca. 1 metru - în care se realizează trecerea în sânge a alimentelor digerate are pe suprafața sa interioară cca 15 milioane de vilozități, de cute de absorbție a alimentelor. Și mai aflați că acestea, pe la vârsta maturității sunt deja acoperite de reziduuri fiziologice și energetice cam 80%, tocmai datorită proastei noastre alimentări.

Poate că de abia acum, după avalanșa aceasta de informații, ați înțeles importanța clișmelor, despre care suntem informați și sfătuiți și de Evanghelia Păcii după Ioan, minicursul de viață naturalistă lăsat nouă de către Iisus și de care de abia de curând s-a aflat.

Da! Stimați cititori, așa e, aveți dreptate, regimul, tehnica aceasta este dură, foarte dură (pentru unii!?) dar nu se moare dintr-atâta lucru! Sunt sute de mii și poate chiar milioane de oameni pe glob care postesc deliberat (amintiți-vă de Casele de Post!) și nici unul mortal, dacă se respectă în totalitate și întocmai această „știință" a postului. Așa este, noi nu murim, dar ele, celulele cancerigene, mor! Mor și pleacă definitiv din corpul nostru, le eliminăm. Iar această eliminare, ca să fie totală (ca și vindecarea de altfel) durează cca 7 - 8 ani. Sau mai puțin în funcție de gravitatea bolii. Greu, foarte greu! Timp de 8 ani de zile de tratament terapeutic. Așa se pare la prima vedere. Problema chiar pare a fi insurmontabilă, dar nu este așa. După zilele de post de vindecare (14, 21, 40, etc), *care necesită multe alte informații dacă ai luat hotărârea să le execuți*, se intră în perioada de revenire, coada postului, stingerea postului, cum vrei să-i spui, care se face cu mare, foarte mare grijă și care este cu mult mai grea decât postul propriu-zis. În post, după câteva zile (3 - 7) dispare foamea și restul devine „floare la ureche", dar în coada postului, când răbdarea ajunge la capătul puterilor, dacă nu ne pregătim psihic, de la început și nu ne obișnuim cu ideea, de la început, că aceasta se face tot în atâtea zile cât durata postului, atunci, greșind reluarea alimentației, se pot întâmpla - și s-au întâmplat! - accidente ireversibile, fatale, letale.

De aceea este bine, este indicat ca cel ce-și dorește autovindecarea prin post să se folosească de un terapeut - sau o persoană experimentată

Scanned with OKEN Scanner

- care a mai aplicat pe pielea lui această tehnică. De memorat: cu cât se postește mai des, cu atât veți fi în stare să postiți un timp mai îndelungat.

De aceea recomand exerciții, încercări, antrenamente care nu pot avea urmări așa grave de 1 - 3 zile (chiar în eventualitatea unor greșeli) pentru început. De exemplu luni, miercuri și vineri, că tot sunt zile de post creștinesc! Apoi de 3 zile la două săptămâni, apoi 5 - 7 zile pe lună. Acum, deja de la 5 - 7 zile de post se iau măsuri drastice pentru revenire la stingerea postului.

De altfel, cei ce apelează la cursurile noastre „Inițiere în terapiile de autovindecare" (unde tratamentele sunt gratuite pentru cursanți), găsesc răspunsul la multe întrebări despre știința postului cum ar fi: - sunteți gata să postiți?; - cât timp ar trebui să postească cineva?; - știți să vă faceți dezintoxicarea, destressarea, detoxifierea, deparazitarea, dedrogarea, dezalcoolizarea, denicotinizarea, decofeinizarea, etc?; - ce știți despre hrana otrăvită?; - dar despre curățirea prin post?; - postul științific poate fi explicat cu exemple complete și indicații complexe?; - cum se conduce un post de 3, 5, 7, 10, 21, 40 și mai multe zile?; - de ce apă distilată și nu apă magnetizată, sau energizată sau „apă vie și apă moartă"?; - cum se sting posturile de mai sus și cum se întrerup? etc.

Și oricât am citi și ne-am lumina tot trebuie să ținem seama că orice tehnici, despre post, ni s-ar descrie, *ele nu reprezintă decât un cadru general care trebuie individualizat și adaptat fiecăruia dintre noi.*

În mod general, este bine să aflați că ordinea organelor care încep vindecarea sau se vindecă ar fi aceasta: inima în primele trei zile, apoi, până la sfârșitul a trei săptămâni plămânii, tubul digestiv, ficatul, sistemul nervos, bolile de piele, (cancerului și sidei fiindu-le necesare alte unități de timp). Bine înțeles că și această ordine este relativă și ține de răspunsul fiecărui organism la această tehnică, de vechimea bolii (cu cât boala este mai veche cu atât se vindecă mai greu, mai târziu), de starea psihică, de credința în Divinitate și încrederea în vindecare, de coroborarea cu alte tehnici și tratamente naturale de autovindecare din arsenalul medicinei holistice cum ar fi: dietoterapia, fitoterapia, cromo și meloterapia, aromoterapia, kinetoterapia, masaje energetice și clasice, psihobioterapie, masaje reflexogene, reflexologie plantară, relaxări diverse și meditație, aplicarea Tehnicii Radiante și a Reiki-ului, însușirea diverselor tehnici de încărcări energetice și multe altele.

Scanned with OKEN Scanner

Așadar, or fi ele vechi, de mii de ani, aceste tratamente și tehnici naturale, or fi ele la îndemâna oricui și tuturor de realizat, or fi ele simple și eficiente, dar toate acestea nu trebuie să ne facă să le „tratăm" cu ușurință sau nonșalanță, nu trebuie să ne facă să credem că un ceai, sau o relaxare, sau niște transferuri bioenergetice (pe care nu vă sfătuiesc să le acceptați - puteți și singuri, doar să învățați cum!?) gata! rezolvă orice boală. Pripeala, neștiința, superficialitatea provoacă, așa cum ziceam, greșeli grave, chiar ireversibile.

Nu vă jucați cu sănătatea dumneavoastră și cum ați citit „ceva" care v-a entuziasmat, gata, pe el!, ăsta-i tratamentul meu, vindecarea mea. Nici nu vă luați după fiecare „gură spartă": „vai! frate-meu ce tare ai mai slăbit! Uite așa a pățit și cumnatu-meu, Dumnezeu să-l ierte!... A slăbit rău de tot! Pune dom'le mâna și mănâncă și tu ca oamenii, un grătărel, un vinișor, bagă-n tine, acolo, niște proteine, frate-meu că te duci după el!"

Informați pe acești „binevoitori", numai așa, dându-le numai un exemplu, pentru luminarea lor, că la carnea crudă proteinele sunt doar 9% din masa de carne, în timp ce la soia crudă acestea sunt 16%, iar în timp ce la carnea fiartă proteinele sunt 6%, la soia tot mai rămân 12%, adică dublu decât la carne. Vorba celor de la Geppa: „comparați și cumpărați!!... ... Un pic mai bine pentru Dumneavoastră!"

Și, acum, revenind la autovindecare, până la urmă, stimați cititori, de fapt nu ameliorarea, vindecarea, este marele „miracol", *ci păstrarea sănătății* o perioadă cât mai mare posibilă, eventual toată viața!?!?, și... tocmai asta mi-aș dori să facem, să învățăm împreună, numai să vreți!, să vă doriți aceasta cu tărie.

Scanned with OKEN Scanner

Partea II-a

TRATAMENTE NATURALISTE

Scanned with OKEN Scanner

TERAPIA NATURALISTĂ ÎN TRATAREA ŞI COMBATEREA HEMOROIZILOR

Bine-nţeles că subiectul nu este nici senzaţional, nici sexi şi nici măcar... nostim!

Că este de interes foarte larg este de netăgăduit, deoarece din toate lucrările de specialitate, autohtone şi străine, reiese că peste 70–80% din populaţie suferă de această maladie.

Sursa bolii, suferinţelor, care sunt insuportabile, în nenumărate cazuri, este aceeaşi de care se fac vinovate toate bolile omului modern: ALIMENTAŢIA. Cu cât aceasta este mai sofisticată, mai rafinată, mai laborioasă, cu atât această boală va fi mai agravată, mai dură, mai dureroasă. Norocul, este, deocamdată, că o parte din populaţie nu are dureri permanente, dar cu timpul, cu vârsta, vor veni şi ele.

Şi cu cât boala este mai veche, cu atât durerile sunt mai mari iar tratamentul este mai lung. Operaţiile nu rezolvă problema, acestea neîndepărtând cauzele bolii, ci numai efectul lor.

Toate terapiile naturaliste cunoscute, terapiile neconvenţionale, se ocupă şi de acest „subiect" aşa de delicat şi de ascuns vederii.

S-a căzut de acord că această boală se datorează coagulării de fibrină sanguină în extremităţile vaselor sanguine din partea inferioară a rectului, ca urmare, în primul rând, a consumului de pâine, de făinoase, precum şi a întregii arte culinare, pusă în slujba distrugerii propriei noastre sănătăţi.

Consumul continuu de alimente gătite şi prelucrate prin foc este, firește, urmat de degenerarea progresivă a celulelor şi ţesuturilor, cărora, ca să trăiască, le este necesar, un aport de hrană vie, de enzime, care să activeze vitaminele ingerate.

Alimentele care au fost prelucrate în bucătăria clasică, la foc, nu numai că sunt moarte, dăunătoare şi toxice, nu numai că ar distruge enzimele, vitaminele, oligoelementele, dar, pe deasupra, grăbesc distrugerea şi a celor existente, fiind izvorul intoxicării sângelui şi implicit, al tuturor bolilor de care pătimeşte omenirea.

Scanned with OKEN Scanner

Celulele corpului se uzează continuu în timpul vieţii şi trebuiesc continuu refăcute. Hrana necesară pentru aceasta trebuie să conţină o provizie amplă de substanţe minerale organice, săruri, vitamine şi mai ales, enzime – singurele elemente purtătoare de viaţă din alimente şi totodată, singurele care pot activa vitaminele.

Mai mulţi autori, din ţară şi străinătate, cad de acord că este cu totul imposibil ca intestinul gros să se dezvolte, să aibe o viaţă normală şi să funcţioneze bine, dacă omul trăieşte, în cea mai mare parte, cu hrana gătită sau conservată. Reziduurile acesteia rămân în intestine o perioadă suficientă de timp pentru a înrăutăţi starea intestinului gros prin infectarea colonului şi aşa destul de precară datorită varicelor sale, hemoroizii, cauza suferinţelor noastre acute.

Aşadar, din studiul mai multor autori practicanţi ai medicinei naturaliste, se desprind mai multe metode, naturaliste, de tratament în cazul suferinţelor de hemoroizi. Tratamentul începe întotdeauna în urma unor dureri greu de suportat, în rect. Indiferent de tratamentul oferit de medicina alopată sau naturalistă este de reţinut că trebuie, în primul rând, să înţelegem cauza bolii. De aceea, mai întâi, trebuie evitată, pe cât posibil defecalizarea (scaunul) pentru a irita şi infecta cât mai puţin căile excretorii. Mai ales scaunul cu consistenţă tare. Tocmai această iritaţie dă dureri aşa de acute şi insuportabile. Iar iritaţia este cu atât mai mare cu cât alimentele ingerate sunt mai acide, mai condimentate, mai nepotrivite. Aşa dar... regim alimentar! Cu cât durerile sunt mai acute, cu atât trebuie să fie mai strict regimul alimentar.

Tocmai aici intervin marile avantaje ale medicinei naturaliste, care este la îndemâna noastră, dar nu ştim s-o folosim. Dacă tot trebuie să mâncăm şi să bem, deoarece altfel nu putem trăi, atunci să folosim alimente-medicament.

Deci, în primul rând, trecem pe un regim de sucuri şi crudităţi. Iată câteva reţete care trebuiesc urmate câteva săptămâni (după dr. Ernest L. Günter):

1. – suc de morcovi 300 gr., suc de spanac 180 gr., sau

2. – suc de morcovi 240 gr., suc de spanac 120 gr., suc de gulie 60 gr. sau

3. – suc de spanac 90 gr., suc de morcovi 210 gr., suc de ţelină 120 gr.

Zarzavaturile trebuie să fie foarte proaspete, sănătoase, foarte bine spălate, centrifugate şi stoarse. Nu se prepară decât pentru ziua respectivă.

Scanned with OKEN Scanner

După 2–3 săptămâni, pe lângă sucuri, cu care continuăm, ca medicament până la vindecarea completă, putem adăuga salate din morcovi, țelină, gulie, pătrunjel, puțină lămaie, puțin usturoi, în funcție de cum suportăm scaunele.

În perioada tratamentului naturalist se renunță la orice fel de medicament produs chimic.

Împotriva durerilor acute se folosesc următoarele:

– băi reci de șezut, în lighen, 1–2 minute;

– cataplasme cu cartof ras, aplicate imediat pe anus, timp de 15–30 minute; sau supozitoare din cartof crud, făcute personal „artizanal"

– cataplasme cu frunze zdrobite de varză crudă albă (foarte bine spălată, anterior) timp de 15–120 minute; (chiar introduse în anus, cât se poate)

– gheață aplicată peste perineu, timp de 1–2 minute:

– băi și cataplasme cu tătănească (procurată de la PLAFAR), 4–5 linguri la o cană de ceai, fiartă 30 minute. Pentru o baie, în lighean, este necesar 1–1,5 litri de apă, deci 20–25 linguri de tătănească;

– băi cu ceai antihemoroidal, pentru uz extern (cel pentru uz intern este laxativ-antihemoroidal);

Tratamentul naturalist al hemoroizilor mai recomandă și următoarele:

A. Pentru uz INTERN:

–infuzie din scoarță, frunze, fructe, rădăcină de dracila – 20 gr. la 1/2 litru de apă, 2–3 căni pe zi;

– decoct din scoarță de alun de la ramuri tinere, sau mâțișori, 25 gr. la 1 litru de apă, 3 căni pe zi;

– flori de coada șoricelului – infuzie, 2 linguri la 1/2 l. apă, 2 căni pe zi;

– frunze de urzică – în hemoroizi hemoragici – infuzie, o lingură la o cană, 2–3 căni pe zi;

– rădăcină de Cerențel – cu proprietăți astringente datorate taninului, decoct, 2 linguriță la o cană cu apă, pe stomacul gol, fără zahăr, 2 căni pe zi.

– frunze de Anghinare – infuzie, o linguriță la o cană, 2 căni pe zi;

– ceai laxativ antihemoroidal – Plafar – decoct (prin fierbere 3–4 minute), o lingură la cană, 2 căni pe zi, dimineața pe stomacul gol și seara la culcare;

Scanned with OKEN Scanner

– flori de lumânărică introduse în apă fierbinte și fierte 10 minute. Se iau 2–4 căni pe zi, cald, cu miere;

– infuzie cu Chelidonium Majus. O linguriță plantă la o cană cu apă. Se toarnă apa clocotită și se lasă 30 de minute. Se stoarce și se bea 2–5 căni pe zi.

– infuzie din: – meriandrus trifoliata,

– arthemisia absinth,

– centiana lutea, cantități egale, peste care se pune apă clocotită. O linguriță plină la un pahar de apă. Se bea când se răcește, câte o lingură, odată de două ori pe zi, până la vindecarea completă. *Plantele se procură numai de la Plafar.*

B. – Pentru uz EXTERN:

– flori de Mușețel (Flores Chamomille), cataplasme sau băi locale, infuzie cu trei linguri la 200 ml apă;

– flori de Coada Șoricelului (Flores Millefolli), comprese cu infuzie, 2 linguri la cană; băi locale cu 30–60 gr. la litru. (Efectul crește prin adăugarea de rădăcini de Tătănească (Radix Symphyti)

– frunze de Nalbă (Folium Malvae) – clismă cu infuzie din 2 linguri la cană;

– frunze de Mur (Folium Rubi fruticosi) – cataplasme cu infuzie din 2 linguri la cană;

– rădăcini de Tătănească – cicatrizant și decongestiv, băi locale sau cataplasme cu decoct preparat din 4–5 linguri la cană;

– coaje de Salcie (Cortex Salicis) – cu proprietăți coagulante și hemostatice – pentru hemoroizi – băi locale cu decoct din 40 gr. la litru;

– coaje de Stejar (Cortex Quercus) puternic astringent – recomandat și pentru fisuri anale – băi locale cu decoct din 20 –30 gr. la litru;

– muguri de Plop (Gemme Populi – cu proprietăți antiseptice, cicatrizante și calmante – băi locale cu infuzie din 15–20 gr. la litru. Se poate prepara un unguent din: 20 gr. muguri zdrobiți și umectați cu 5 ml. alcool, lăsându-se la macerat 24 de ore în vas închis. Se adaugă 100 gr. untură de porc și 5 gr. ceară de albine și se ține 3 ore pe baia de apă. Se strecoară, apoi se freacă până se obține unguentul. Se poate prepara și ulei, la fel, în loc de untură și ceară de albine cu ulei comestibil.

Pentru fisuri anale se face rețeta:

– Coaje de Stejar 20 gr.

Scanned with OKEN Scanner

Rădăcină de Tătănească 20 gr.
Flori de Mușețel sau Coada Șoricelului 20 gr.
Flori de Arnică sau de Gălbenele 20 gr.
Pelin 10 gr.
Sovârv (Herba Origani) 10 gr.

Din acest amestec se iau 2 linguri, se umectează cu 4 linguri de alcool și se lasă într-un vas acoperit 8–10 ore. Se infuzează, apoi cu 100 ml. apă. Se filtrează prin tifon prin presare. Se fac seara badijonări în decurs a 1–2 ore. Peste noapte se aplică unguentul de mai sus pe bază de muguri de Plop.

Tot extern se mai pot folosi și următoarele:

– baie de șezut cu decoct din 50–60 gr. la litru din amestecul:
Flori de Coada Șoricelului 25 gr.
Frunze de Salvie 25 gr.
Coaje de Stejar 50 gr.

– băi reci de șezut în lighen, 1–2 minute cu 15 picături la 10 l apă cu esență de Cimbru, mai ales în criză dureroasă.

– comprese locale cu infuzie de flori din:
Coada Șiricelului – 2 linguri la cană
Mușețel 3 linguri la cană și
Frunze de Mur 2 linguri la cană.

– comprese cu apă fiartă și răcită, în limita 1–3 minute;

– cataplasme reci cu:
semințe de gutui zdrobite, apoi macerate cu apă rece
frunze de Soc, bine spălate și zdrobite
cartofi cruzi rași
frunze da varză crudă bine spălate și zdrobite.

– baie de șezut din 4–5l. de apă la temperatura de 36 grade timp de 10–15 minute. Se fac 2 băi pe zi, una la culcare. Se face următoarea infuzie pentru 1 litru de apă:
Flori de Mușețel 2 linguriță
Frunze de Frasin 2 linguriță
Coaje de Stejar 2 linguriță
Pelin 2 linguriță

Băile se execută până la decongestionarea hemoroizilor. Este recomandat acest tratament și pentru fisuri anale.

– Băile de șezut cu infuzie din Mărar (Anethum Gravoolens) 4–5 linguri la o cană (250 ml) apă. Se poate folosi și intern 2 ceaiuri pe zi infuzie, 1–2 linguriță la cană;

Scanned with OKEN Scanner

– Băi de şezut cu Tătănească din decoct – 4–5 linguri la 250 gr. apă sau comprese din acelaşi decoct. Se recomandă 2 băi zilnice şi o compresă. Se poate folosi şi intern, tot decoct, 2–3 ceaiuri pe zi, o lingură la cană, fiartă 20–30 minute.

– Băi de şezut reci cu apă argiloasă timp de 5 minute;

Medicina tradiţională naturalistă tratează hemoroizii şi prin presopunctură, acupunctură sau reflexoterapia picioarelor.

Referindu-se la presopunctură, situat la mijlocul feţei posterioare a gambei, punctul 33, cu vârful V-ului format de muşchii săi posteriori, se masează cu pulpa degetului mare, cu unghia, cu instrumente improvizate, etc. prin mişcări rapide, uşoare, circulare, pentru suferinţele acute şi energice, rare, pentru cele cronice, până la dispariţia durerii locale (în dreptul punctului). Mişcarea este în sensul acelor de ceasornic timp de 5–10 minute (după dr. Sabin Ivan – Să ne tratăm şi fără medicamente – Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, Bucureşti 1990). De asemeni sunt anumite puncte pe fese asupra cărora se acţionează prin presiune continuă timp de 5–10 secunde, apoi o relaxare scurtă de 2–4 secunde. Manevra se reia pentru fiecare punct de câteva ori.

De asemeni deasupra gleznei pe faţa internă a picioarelor, reflexoterapia foloseşte un punct care se masează câteva minute până la dispariţia durerii locale.

Prin urmare, dacă ne-am hotărât pentru tratamentul naturalist al hemoroizilor, este bine ca primele trei-patru zile să-l începem cu ceaiuri apoi cu sucuri – 2–3 săptămâni – apoi, de abia, cu crudităţi, salate, zarzavaturi, fructe. După vindecarea completă, în funcţie de gravitatea bolii, între câteva zile şi câteva luni, putem îmbunătăţii regimul alimentar, iar propunerea pe care o fac, acum după ce aţi scăpat de dureri, este ca să rămâneţi la un regim alimentar naturalist, de crudităţi, rămânând să nu mai consumaţi (ideal ar fi niciodată?!) carne de porc, untură, slănină, carne de vită, de vânat, mezeluri, salamuri, afumături, grăsimi animale, pâine albă, făinoase, zaharuri, prăjituri de casă sau cofetărie, produse sintetice, ultrarafinate, alcool, cafea, etc.

Trebuie să ştim că de sare organismul nu are nevoie (ci, numai gustul nostru!) deoarece şi-o ia în suficientă măsură din hrana de crudităţi, zahărul se poate înlocui cu mierea, dulciurile cu fructele, pâinea albă cu Graham, de secară sau mămăliguţă, untul, smântâna, uleiul – stors la rece – în locul unturei. Aşadar nu ne lipsim de nimic, numai că ne hrănim mai „altfel" de cum am fost obişnuiţi o viaţă întreagă, greşit. Putem mânca fără oprelişte tot ce ne oferă natura, dar netrecut prin foc,

Scanned with OKEN Scanner

sau grătar, sau fiert sau copt. Deci putem mânca pește slab, cereale, unt frișcă, smântână, lapte, ouă, brânză (nefermentată), leguminoase, ciuperci, fructe, etc.

Revenind la naturalism, înlocuind medicamentele cu remedii naturale nu facem altceva decât să punem în practică principiul hipocratic: „A dobândi vindecarea este mai presus de toate în Știința Medicală. Din mai multe căi, însă, care duc spre aceeași țintă, trebuie s-o alegem pe cea mai puțin vătămătoare". Mai întâi de toate să nu vătămăm, „Primum non nocere"! Vă amintiți?

Ulterior, această terapie a fost completată cu dieta în tratamentul naturalist al hemoroizilor, pe care o găsiți în capitolul următor.

Scanned with OKEN Scanner

DIETA ÎN TRATAMENTUL NATURALIST AL HEMOROIZILOR

Sigur că pe lume sunt câteva boli cu nume supărătoare chiar și pentru auz, de care ne rușinăm numai gândindu-ne la ele. Am văzut oameni în toată firea care mărturiseau în șoaptă datorită „pudicității" că suferă de hemoroizi (sau trânji) sau de prostată.

Natura ne-a dăruit de toate, noi suntem vinovați că nu știm să alegem binele de rău. E drept, nici n-a prea avut cine să ne învețe. Miracolul farmaciei verzi, a naturii nu ne-a prea fost oferit. Se fac studii în toată lumea, în acest sens, dar și în România. Și ca peste tot în lume și la noi tot nu prea există publicitate despre naturalism. Doar pe ici pe colo, sporadic și timid. De ce? Explicația ar fi destul de simplă: pentru că s-ar deteriora o mulțime de afaceri rentabile, chiar ale statului, din mai toate domeniile de activitate. Deocamdată, tratamentele naturaliste sunt mai economicoase decât cele ale medicinei alopate, cu care ne-am obișnuit. Dar cât timp?

În arsenalul tratamentelor naturaliste stau o mulțime de modalități de vindecare cum ar fi: postul de vindecare, dietoterapia, kinetoterapia, apifitoterapia, cromoterapia, talasoterapia, ergonomia, presopunctura, acupunctura, yogismul medical, psihobioterapia, etc. Ne stau la dispoziție nenumărate soiuri de plante, de legume, de fructe, de zarzavaturi, care sunt nu numai hrană vie dătătoare de sănătate, de viață, de vitamine și enzime, de oligoelemente, etc. ci constituie și adevărate medicamente care nu sunt toxice, care nu au reacții adverse și nici contraindicații, care vindecă definitiv înlăturând cauza bolilor, nu efectul lor. Dacă tot trebuie să mâncăm ca să trăim atunci măcar să consumăm alimente – medicament. Este uluitor ce calități nemaipomenite, benefice, au unele dintre alimentele noastre naturale, ingerate în anumite condiții, proporții și în anumit timp cum ar fi: usturoiul, varza, morcovul, mărul, pătrunjelul ș.a. Știați că păstârnacul și cătina albă poate înlocui cu succes Ging-Seng-ul, rădăcina vieții? Încercați numai și răsfoiți cartea „Să ne tratăm fără medicamente, a doctorului Sabin Ivan, apărută în 1990 la

Scanned with OKEN Scanner

Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, sau cea a lui Jean Valnet „Tratamentul bolilor prin legume, fructe şi cereale", apărută în 1991 la Ed. Ceres şi veţi rămâne impresionaţi.

Eu am să vă mărturisesc un tratament al hemoroizilor care mi s-a părut mai posibil, mai uşor şi care, de fapt, este propus de un colectiv de cercetători biologi-medici de la Institutul de Cercetări Biologice din Bucureşti, printre care şi dr. biolog Viorica Vintilă. Pe lângă consultaţie se oferă şi tratamente gratuit, fiind vorba de tratamente naturaliste, (cu excepţia produsului CARPICON prezentat în cutii, ca unguent sau supozitoare).

Perioada de tratament şi dietă minimă este de 2 luni. Este bine să ştim că hemoroizii sunt dilataţii varicoase ale venelor anusului şi că se datoresc ficatului şi funcţiilor sale, constipaţiilor cronice, colitelor, enterocolitelor, vieţii sedentare, stressurilor, muncii fizice brute, dure, făcute fără discernământ, iar la femei se pot datora şi naşterilor dificile. Iar cauza principală, de altfel ca a tuturor bolilor omenirii este *alimentaţia, felul nostru de viaţă şi de hrană*. Cum mâncăm, aşa trăim! Aşadar, în primul rând trebuie verificată dantura, care trebuie să fie în perfectă stare de sănătate, completă şi bine îngrijită şi întreţinută. Fiecare bol alimentar va trebui să fie mestecat până se face o pasta bine îmbibată cu salivă. Saliva fiind bacteriostatică şi bactericidă, mai înlătură din cele 30 de milioane bacterii posibile, multe din ele patogene, purtătoare şi transmiţătoare de boli digestive, cardiovasculare, etc. Despre acest subiect vă puteţi documenta şi din lucrarea „Natura-farmacie verde"a doctorului Nicolae Enescu, apărută în 1990 la Ed. Porto Franco.

Revenind la tratamentul hemoroizilor, acesta se face prin:

1. – cură de sucuri şi/sau salate
2. – ceaiuri
3. – băi de şezut
4. – cură de ulei de ienupăr
5. – CARPICON (CARP de la Carpaţi, CON de la cornurile de brad)
6. – DIETA

1. *Cura de sucuri şi/sau salata* este tratamentul de bază, care în naturalism ajuta la vindecarea TOTALĂ a multor boli. Chiar şi aşa, cine urmează asemenea cure are surprize mai mult decât plăcute relative la propria sănătate, starea generală, moblitatea, greutatea sa, etc. Sucurile se iau de 2–3 ori pe zi câte 100 de grame şi se fac din:

Scanned with OKEN Scanner

morcov, sfeclă roşie, ţelină, ridiche neagră. Salatele, din aceleaşi zarzavaturi. Doctorul Jean Valnet recomandă şi varza crudă, pepene galben, afin, păpădie, praz, cartof. Mai mult, în criza dureroasă, varza crudă terciuită (cu sucitorul pe un fund de lemn) şi cartoful ras (fără coaje) mărunt, folosite drept cataplasme pe anus, alină durerile şi cateodată chiar le înlătură.

În curele de sucuri se mai pot folosi şi următoarele reţete:

a. - suc de spanac 100 gr. plus suc de morcovi 300 gr. sau

b. - suc de morcovi 240 gr., de spanac 120 gr., de gulie 60 gr. sau

c. - suc de spanac 90 gr., morcovi 210 gr., ţelină 120 gr.

2. *Ceaiurile* sunt parte integrantă şi concomitentă de tratament în durerile hemoroidale. Ca şi sucurile, dieta, băile de şezut, nici ceaiurile nu se iau numai în cazul crizelor ci încă o perioadă după vindecare. Ceaiurile se prepară ca infuzii sau decoct. La decoct se fierbe combinaţia de plante un anumit timp recomandat, la infuzie se pune apa clocotită peste plante, se acoperă un anumit timp. Se strecoară, se răcesc şi se îndulcesc sau nu. Nu se foloseşte zahărul, ci mierea (sau zaharina pentru diabetici). Iată una din reţete: se amestecă în părţi egale urzică, podbal, coada calului, coada şoricelului, coajă de stejar, ienupăr, salvie, cicoare. Pentru fiecare ceai se ia câte o linguriţă din acest amestec, care se infuzează 10 minute. Se beau trei căni pe zi, înainte de fiecare masă cu câte o oră. *Pentru oprirea hemoragiei* iată o altă reţetă: infuzie de urzici şi flori de muşeţel câte o lingură din fiecare la o cana de apă, 2-3 căni pe zi, precum şi decoct de frunze de viţă de vie, 50 gr. la 1 litru de apă, fierte 10 minute, lăsate la infuzat 10 minute – câte o lingură la fiecare 15 minute.

3. – *Băile de şezut* se fac după fiecare scaun, după o higienă locală, într-un lighean cu circa 2,5 litri de lichid, aşa fel ca să acopere bine fesele. Se amestecă în părţi egale pelin, coada şoricelului, coada calului, ienupăr, salvie, patlagină, gălbenele. La 2,5 litri de apă se pun 3 linguri de amestec de plante din care se face un decoct 2 minute. Pentru calmarea durerilor se pot face băi de şezut cu apă simplă, fiartă şi apoi răcită, comprese cu apă rece sau aplicare de ghiaţă pe regiunea perineală (între anus şi scrot, la femei, vagin). Atenţie băile de şezut se fac circa 1-2 minute.

Tot ca remediu pentru calmarea durerilor se pot pune cataplasme cu seminţe de gutui zdrobite, apoi macerate în apă rece, cartofi cruzi şi raşi, fără coaje, (sau în format de supozitor), frunze de soc sau/şi varză bine spălate şi zdrobite.

Scanned with OKEN Scanner

4. – *Uleiul de ienupăr* cu care se poate face și cură, este recomandat în felul următor: prima zi - 4 picături, a doua zi - 5 picături, a treia zi - 6 picături și tot așa până la a 15-a zi. Apoi, se scade numărul de picături, adică, ziua a 16-a se vor lua 17 picături, ziua 17-a – 16 picături, ziua a 18-a –15 picături, și tot așa încât în a 29-a zi să se reajunga la 4 picături, la fel ca în prima zi.

Uleiul de ienupăr se poate procura de la Plafar.

5. – *CARPICON* este numele produsului original românesc rezultat al Institutului de Cercetări Biologice. Este prezentat sub formă de unguent sau supozitoare. În criză, după fiecare scaun și baie de șezut, se masează anusul cu unguent și se pune câte un supozitor, de două ori pe zi, dimineața și seara. După ce a trecut criza, se pune numai seara supozitorul, iar dimineața se folosește numai unguentul. Tratamentul cu CARPICON se face numai împreună cu băile de șezut, ceaiurile, cura de sucuri și dieta.

6. – *Dieta* este de fapt „medicamentul" principal nu numai în boala luată în discuție ci în toate maladiile omenirii. După ce ne adăpăm cu informațiile despre naturalism, care în ultimii doi ani au început să apară, oferite de autori autohtoni și străini, ajungem la concluzia că nu știm să ne hrănim corect și că, cu bună știință ne scurtăm viața cu fiecare zi care trece.

Aș începe întâi cu recomandările unor autori, de strictă specialitate, în privința alimentației care NU trebuie consumată. Așadar *alimente interzise:* carne, vânat, brânză grasă, maioneză, sosuri, rântașuri, condimente, piper, ardei iute, muștar, acrituri, murături, cafea, băuturi alcoolice, răcoritoare, grăsimi, pâine, zahăr, conserve, paste făinoase, patiserie, dulciuri cu zahăr. Se interzic alimentele preparate la foc, nici fiert, nici copt, nici prăjit, nici grătar, nici măcar încălzit. Numai crudități.

Alimente permise: ceaiuri, sucuri și salate din următoarele: morcov, sfeclă roșie, țelină, ridiche neagră (sucuri, două pahare pe zi, sau salate 100 gr. la masă), varză, castravete, spanac, lămâie. În lucrarea doctorului Nicolae Enescu – „Natura – farmacia verde"sunt permise și urmatoarele fructe și legume: afine, alune, anason, arahide, banane, pepene galben, gulie, caise, castane (comestibile), ceapă, cicoare sălbatică, cireșe, ciuperci comestibile, coacăz negru, curmale, floarea soarelui, fragi, grâu (mai ales cel încolțit, germinat), gutui, lămâi, salată, linte, mazăre, măr (fără abuz), măsline, migdale dulci, napi, năut, nuci, pere, frunze de păpădie, tomate, piersici, portocale, praz, prune uscate, ridiche neagră, sfeclă roșie, smochine, spanac, struguri, usturoi, zmeură.

Scanned with OKEN Scanner

Imi permit, în continuare să mai adaug și alte sfaturi folositoare. Este bine să ne procurăm plantele de la Plafar, pentru ceaiuri, iar legumele, zarzavaturile și fructele, cât se poate de la țăranii care folosesc îngrășăminte naturale, nu chimicale.. Este bine să facem după puterile fiecăruia și moderat mișcare, gimnastică de întreținere, mers pe jos, înot, anumite exerciții de tip yoga, pentru întărirea mușchilor anusului și a celor abdominali. Se va prepara hrana numai pentru o singură zi și neapărat nimic la foc. Se va elimina total fumatul. Trebuie să avem răbdare la tratamentele naturaliste care durează minimum 2–3 luni, deoarece este vorba de vindecare totală nu de ameliorare sau îndepărtarea durerilor. Gândiți-vă numai la faptul că boala ați contactat-o în ani, chiar zeci de ani, deci nu se poate elimina rapid.

În afară de aceasta, dietoterapia prelungită ajută la realimentarea organismului cu vitamine, enzime, oligoelemente, elimină din organism reziduurile rămase de ani și ani care au îngreunat articulațiile (uneori chiar blocându-le) care au sclerozat arterele, care au îmbolnăvit inima, ficatul, rinichii, etc.

Binefacerile vor veni cu mare satisfacție după o dietoterapie de tip naturalist de 2–3 luni. Veți scădea în greutate, abdomenul se va retrage, veți deveni mai supli, vederea se va îmbunătăți, circulația sanguină va deveni mai ușoară, nu veți mai avea probleme cu tensiunea, nu veți mai obosi așa ușor. Mai mult, la dietoterapia naturalistă severă, numai cu sucuri, rezultatele sunt mai spectaculoase, chiar miraculoase.

Subsemnatul a urmat un asemenea tratament sever și s-a vindecat nu numai de hemoroizi ci și de următoarele: colită de fermentație, hipertensiune arterială, cardiopatie ischemică, obezitate (cu cca. 30 de kilograme mai puțin), tulburări de vedere (nu-mi mai sunt necesari ochelarii de distanță și citit), inflamarea picioarelor etc.

Urez succes cititorilor acestor rânduri și le doresc să aibă tăria de caracter necesară însănătoșirii lor și, cu ajutorul lui Dumnezeu, le urez sănătate.

Tot în lupta pentru recăpătarea sănătății oamenii suferinzi sunt primii care sunt sensibilizați, informați, atenționați asupra diverselor metode naturaliste de ameliorare și păstrare a sănătății.

Așa se face că la întrebarea: „Ce știți despre apa vie și apa moartă"? n-am prea putut să răspund mare lucru. În foarte scurt timp însă, am aflat că în țară un colectiv condus de profesorul Ion Mânzatu a făcut niște studii și are niște realizări. Nu-mi mai aduc

Scanned with OKEN Scanner

aminte cum am ajuns în posesia unui text xerografiat după o dactilocopie care avea și niște indicații de construcție a unui aparat. Având dubii asupra adevărului, descris în text, vreo săptămână m-am tot frământat dacă să-l aduc la cunoștința oamenilor sau nu. Și... pentru că nimic nu este întâmplător, îmi mai pică în mână și un alt text, traducere din limba rusă despre această apă vie și apă moartă. Combinându-le și verificând câteva afirmații susținute în text, atât în familie cât și la alții, construind singur vreo 10–15 asemenea aparate, am scris despre „Tratarea bolilor cu ajutorul electrolizei apei preparându-se apa vie și apa moartă".

Scanned with OKEN Scanner

TRATAREA BOLILOR CU AJUTORUL APEI VII

Apa vie și apa moartă nu reprezintă un miracol, ci descoperirea unui efect fizic cunoscut mai demult. Se cunoaște că, dacă se efectuează electroliza unui lichid neutru chimic cum ar fi apa, atunci în jurul anodului se va forma un mediu acid, iar în jurul catodului un mediu alcalin. Prin decuplarea curentului, întregul lichid devine din nou neutru, mediile formate în jurul electrozilor amestecându-se datorită mișcării termice a moleculelor.

Oamenii de știință au descoperit baia electrolitică cu un perete semipermeabil. (În cazul cel mai simplu, cu foaie de cort sau țesătură de prelată separând anodul de catod). Aceasta nu este ceva nou. Se cunosc demult electrolizele diafragmatice unde un asemenea perete, pe timpul trecerii curentului electric (dacă instalația este cuplată), permite amestecarea produselor electrolizei.

Specialiștii din Institutul de Medicină Fizico-Chimică și ai Institutului de Electrochimie din U.R.S.S. au elaborat modelul aparatului EDG 3, care produce o substanță oxidantă cu uimitoare proprietăți curative. *Dacă se tratează cu substanța obținută o rană sau o plagă de pe piele,* aceasta se vindecă în decurs de 4 (patru) ore. Lucrătorii laboratorului au vindecat *prin gargară* cu noul preparat în 24 de ore o amigdalită care se dovedise rebelă la orice tratament cu antibiotice. Substanța obținută frânează dezvoltarea tumorilor și stimulează funcțiile oxidate ale ficatului.

În organismul omenesc există 3 sisteme de mentalizare a substanțelor toxice, străine: sistemul imunitar și sistemele de eliminare și oxidare a ficatului – a arătat Valori Serghievo, doctor în științe medicale, unul din autorii aparatului. Pentru primele două sisteme s-au conceput mai demult oxidanți artificiali. Acum s-a realizat un oxidant artificial care modifică și funcțiile ficatului. Noua metodă de tratament a fost numită *dezintoxicarea organismului prin folosirea aparatului EDG3.*

Pregătirea apei vii și a apei moarte se face cu ajutorul unui aparat compus din:

Scanned with OKEN Scanner

- 2 electrozi din tablă de oțel inoxidabil fixați pe un suport (mâner) electroizolant la distanța de 35 mm unul față de altul, distanță realizată de mânerul pe care se fizează electrozii;

- un cordon electric prevăzut cu ștecher pentru 220 V. Celălalt capăt se leagă la cei doi electrozi;

- la unul din electrozi se montează o diodă D 24 – 6R (D-215, D-231, D-242, K-402A, D-25N/245, D10 Fe 1027);

- un vas de sticlă (borcan de 2 litri) cu gura largă;

- un săculeț impermeabil din foaie de cort sau din prelată, diametru 50 mm.

În cazul în care se va folosi ca vas un borcan de 2 litri, dimensiunile electrozilor pot fi de 150 × 40 × 1 mm (grosimea putând fi de 0,5 până la 1 mm). În jurul anodului se va forma un mediu acid, iar în jurul catodului un mediu alcalin.

Prin decuplarea curentului, lichidul revine din nou în mediile formate în jurul electrozilor amestecându-se datorită mișcării termice a moleculelor.

Oamenii de știință au despărțit baia electrolitică cu un perete semipermeabil (în cazul cel mai simplu – cu foaie de cort nou, țesătură din prelată) separând anodul (+) de catod (–).

Modul de preparare

Se așează săculețul în borcan.

Se umple săculețul și borcanul cu apă până la 3–4 mm sub gura borcanului.

Se introduc electrozii în apă – anodul (cel cu dioda) în săculeț, săculețul în borcan.

Se introduce ștecherul în priză timp de 5–7 minute.

Se scoate ștecherul din priză, apoi electrozii din săculeț.

Se scoate săculețul și se golește apa moartă într-un vas.

Se umple din nou săculețul cu apă potabilă și se introduce în borcan (apa din borcan rămâne aceeași pentru a doua electroliză).

Se introduce din nou ștecherul în priză (5–7 minute).

Se scoate ștecherul din priză, se scot electrozii, se scoate săculețul, se golește apa moartă în același vas, se golește apa vie din borcan într-un vas separat, unde se lasă să se decanteze (limpezească).

APA DIN SĂCULEȚ (apa moartă) are culoare gălbuie, miros cu PH5 și este acrișoară la gust.

Scanned with OKEN Scanner

APA DIN BORCAN (apa vie) *precipitată până la 10 unități,* apă calcinată.

Atenție: Nu atingeți electrozii când ștecherul este în priză.

Aparatul descris mai sus, precum și folosirea lui constituie invenția brevetată a fizicianului I. Mânzatu de la Consiliul Național de Știință Tehnică, care ne împărtășește din experiența lui:

În acest an (1985), la începutul lunii decembrie, m-am internat în spital, având nefrită – inflamația rinichilor –, la secția de urologie. După o lună mi s-a propus să fac operație. Am refuzat. Normal, mi s-au făcut formele de ieșire din spital cu indicația să revin peste două zile la control. În decurs de șase zile am realizat dispozitivul de mai sus, pentru obținerea apei prin electroliză. Prima experiență am făcut-o pe o rană, care nu se cicatriza de vreo șase luni, de pe mâna băiatului meu. Tratamentul de probă a arătat că rana s-a cicatrizat după doar două zile. Personal, am început să beau de trei ori pe zi înainte de masă câte o jumătate de pahar de apă vie. Am simțit o ameliorare evidentă pe care de multă vreme nu o mai avusesem, iar după o săptămână a dispărut sciatica și umflăturile picioarelor.

Pentru edificare, dau câteva exemple:

– După o săptămână de întrebuințare a apei vii, am făcut un control la policlinică, cu toate analizele, nedescoperindu-mi-se nici o boală, iar tensiunea mi s-a normalizat.

– Vecina s-a opărit cu apă, făcând o arsură de gradul III. Am tratat-o cu apă vie și arsura s-a cicatrizat în două zile.

– La un copil de două luni a supurat gingia, iar în gât i s-a format un furuncul. S-a folosit ca tratament apa acidă timp de 24 de ore, clătindu-i-se de 6 ori gâtul și gingia. Apoi i s-a dat să bea un sfert de pahar de apă vie. Copilul s-a însănătoșit în trei zile.

– Un pensionar s-a îmbolnăvit de picioare și mergea cu ajutorul bastonului. Folosindu-se ca tratament apa vie și apa moartă, bolnavul s-a vindecat.

Au fost tratate de mine peste 60 de persoane cu diverse boli, toate cu rezultate pozitive. Apa este inofensivă prin consumarea ei, nu numai că vindecă bolile, dar și normalizează întregul organism. Își păstrează proprietățile sale pe timpul fierberii, distilării, etc. Firesc, chiar abuzul este activ. Apa vie (negativă) provoacă o dezvoltare intensă a țesuturilor, când acestea sunt vătămate, precum și creșterea rapidă a animalelor. Apa moartă (pozitivă) acidă duce la omorârea bacteriilor, mucegaiurilor, dăunătorilor din agricultură, păduchilor de pe frunzele plantelor etc.

Scanned with OKEN Scanner

– *Amigdalita*: Timp de trei zile, de 5 ori pe zi, se face gargară cu apă moartă și după fiecare gargară se bea un sfert de pahar cu apă vie. Temperatura scade în prima zi, iar după trei zile amigdalita se vindecă.

– *Anchiloza, boala și durerile de articulații, încheieturi*: Timp de două zile, de șase ori pe zi, înainte de masă, se bea o jumătate de pahar cu apa moartă. Boala și durerile dispar după prima zi.

– *Arsuri la stomac*: Se bea 1/2 pahar cu apă vie. Arsurile dispar, se elimină gazele.

– *Arsuri, opăreli*: Eventualele bășici se sparg, iar porțiunile arse se udă cu apă moartă. După cinci minute se dă cu apă vie. Procesul se repetă de 7 ori pe zi. Tratamentul se continuă până la vindecare, circa 3–4 zile.

– *Anghina*: 3 zile de 5 ori pe zi gargară cu apă moartă, după care se bea un sfert de pahar cu apă vie. Temperatura va scade în prima zi de tratament, vindecarea în a treia zi.

– *Buna dispoziție*: Dimineața și seara se clătește cavitatea bucală cu apă moartă și se bea 1/2 pahar apă vie.

– *Colita*: Se încălzește 1–1,5 litri apă moartă până la 37–40 grade C. Seara, înainte de culcare, cu această apă moartă, încălzită, se face clismă. După 10–15 minute se clătește cu apă vie. Vindecarea se produce după prima procedură.

– *Cefaleea*: O jumătate de pahar cu apă moartă, de 8 ori pe zi, se clătește cavitatea bucală și nazală. Înainte de culcare se bea 1/2 pahar cu apă vie.

– *Durerile de cap*: Se bea zilnic un pahar cu apă moartă. Durerile trec în 30–35 minute.

– *Durerile de dinți*: Se clătește cavitatea bucală cu apă moartă, 1–2 ori timp de 10–15 minute. Durerea dispare în următoarele minute.

– *Diareea*: Se bea o jumătate de pahar cu apă moartă. Dacă în decurs de o oră diareea nu se oprește, se repetă tratamentul.

– *Dureri de mijloc*: Timp de 24 de ore, înainte de masă, se bea de trei ori pe zi trei sferturi de pahar apă vie. Durerile dispar în următoarele 24 de ore.

– *Dureri de stomac*: Două zile câte o jumătate de pahar de apă vie, de patru ori pe zi, după mese.

– *Exeme*: 3–5 zile se umezește cu apă moartă și după 15 minute cu apă vie.

– *Gripa*: În decurs de 24 de ore, se clătește cavitatea bucală , se

Scanned with OKEN Scanner

spală orificiile nazale cu apă moartă de opt ori, iar noaptea se bea o jumătate de pahar cu apă vie.

– *Hemoroizi*: Se spală dimineața anusul cu apă moartă – odată sau la două zile – după care se aplică tampoane cu apă vie, schimbându-se pe măsura uscării lor. Scurgerile de sânge, dacă există, se opresc, leziunile se cicatrizează în două, trei zile, iar hemoroizii se retrag, Simultan, în tratamentul de mai sus, se bea 1.5 litri apă vie pe zi, timp de 5 zile. În acest interval nu se consumă deloc băuturi alcoolice, citrice, acidulate, zeamă de varză, acrituri.

– *Herpesul*: Se tamponează locul atacat cu vată înmuiată în apă moartă timp de 10 minute. La fiecare tamponare vata trebuie udată din nou. A doua zi herpesul se usucă.

– *Hemoragii, Dilatarea vaselor*: Vasele umflate sau sângerânde se spală cu apă moartă, apoi locurile bolnave ale corpului se spală cu ajutorul unui tifon înmuiat în apă vie. Se bea o jumătate de pahar de apă moartă, iar după două ore se începe să se bea câte o jumătate de pahar de apă vie la interval de 4 ore. Tratamentul se continuă timp de 2–3 zile, după care se va vedea că dilatarea dispare.

– *Igiena feței:* Dimineața și seara, după spălarea obișnuită, se clătește fața cu apă moartă. După 15 minute se aplică compresa cu apă vie.

– *Inflamarea ficatului:* 4 zile, de 4 ori pe zi, o jumătate de pahar de apă vie, o zi numai apă moartă, iar restul zilelor numai apă vie.

– *Mirosul picioarelor:* Se spală picioarele cu apă caldă. Se șterg până la uscare. Se udă apoi cu apă moartă. După uscarea picioarelor tratamentul este gata. Încălțămintea și ciorapii se tratează tot cu apă moartă, înainte de refolosire. Încălțămintea prin tamponare, ciorapii prin udare și uscare. Mirosul și transpirația vor dispare.

– *Nefrita:* Timp de patru zile se ia de 4 ori pe zi câte o jumătate de pahar cu apă activizată astfel: în prima zi numai apă moartă, iar în următoarele zile numai apă vie. Durerile pot trece chiar în două–trei zile.

– *Prostata:* Timp de trei zile, de 4 ori pe zi, cu 30 de minute înainte de masă, se ia câte o jumătate de pahar de apă vie. În 3–4 zile se separă mucozitățile. După încă 2 zile tumoarea dispare.

– *Procese inflamatorii închise:* Timp de două zile se pun comprese cu apă vie pe porțiunea inflamată (apă vie încălzită). Zilnic înaintea primei comprese porțiunea bolnavă se umezește cu apă moartă și se lasă să se usuce. Seara se bea un sfert de pahar de apă vie. În două zile inflamația se vindecă.

Scanned with OKEN Scanner

– *Pecingine:* Timp de 3–5 zile se umezește alternativ cu apă moartă, apoi cu apă vie după 15 minute.

– *Rană, tăietură:* Indiferent de proveniența tăieturii, se spală bine sângele. Apoi, cu apă vie, se spală de mai multe ori, după care se pansează. După una sau două zile se vindecă.

– *Rana care supurează:* Se spală bine rana cu apă moartă. După 3–5 zile se spală bine rana cu apă vie. Apoi – în decurs de 24 de ore – se repetă operația de 5–6 ori, tot cu apă vie. Rana se vindecă în 2–3 zile de la ultima procedură.

– *Răceala cefii:* Se pun compresii cu apă moartă încălzită, se bea de patru ori pe zi câte un sfert de pahar de apă activizată astfel: în prima zi numai apă moartă, în celelalte numai apă vie. În câteva zile urmează vindecarea.

–*Sterilizarea și dezinfecția:* Obiectul se udă cu apă moartă, apoi se usucă.

– *Tusea:* Timp de două zile, se bea o jumătate de pahar cu apă vie, de patru ori pe zi, după mese. Tusea dispare complet.

***

Celor interesați le pot oferi amănunte relative la construcția aparatului pentru prepararea apei vii, al cărui desen și model îl aveți la dispoziție, la cerere, la noi, la cabinet, precum și pe pagina următoare.

Scanned with OKEN Scanner

ANSAMBLU

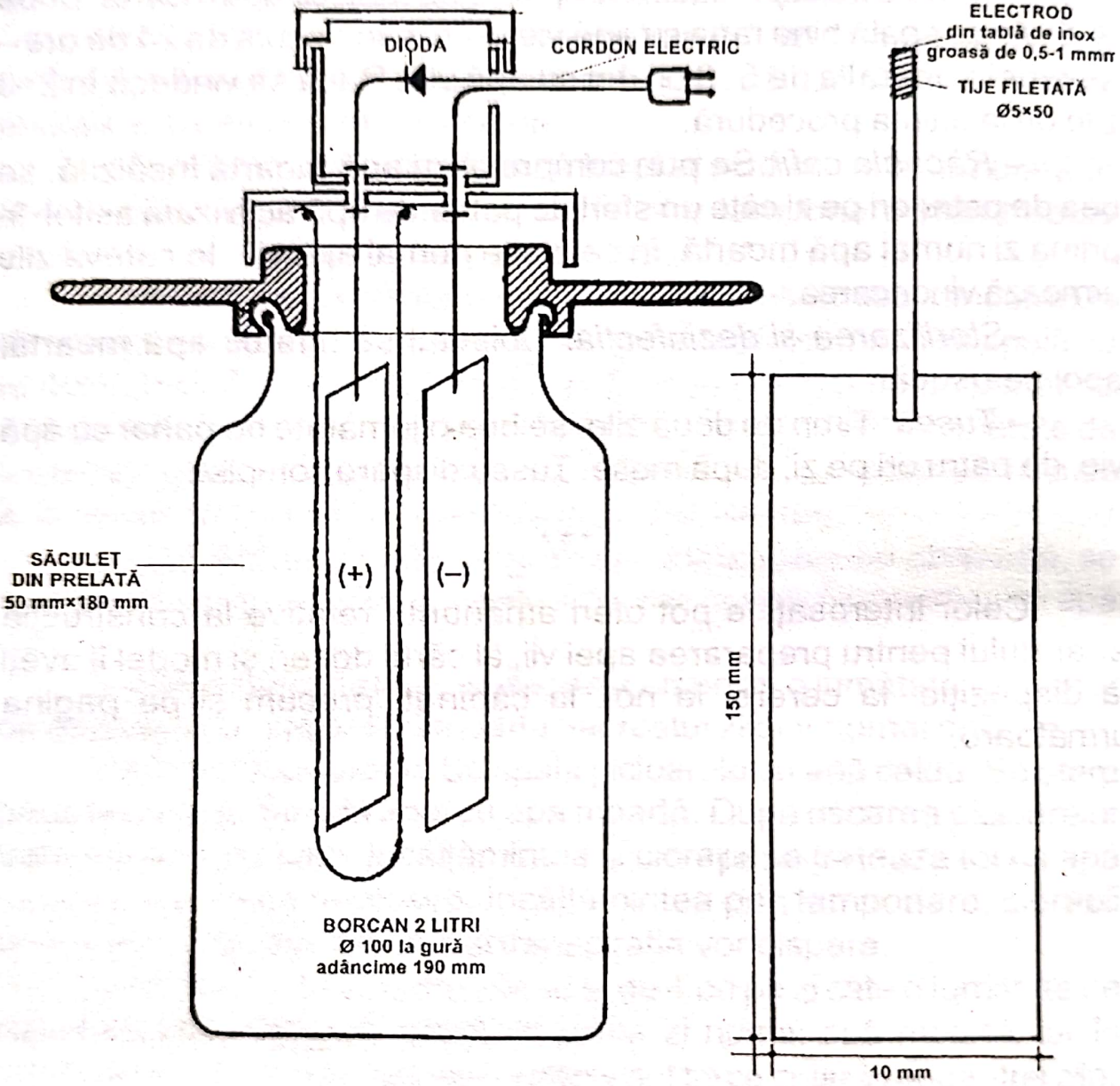


Fig. 1. – APARAT PENTRU PRODUCEREA APEI VII

Scanned with OKEN Scanner

DESPRE ULEIUL DE RICIN

Fitoterapia, parte a terapiilor blânde, câştigă din ce în ce mai mult teren şi la noi în ţară

Pentru început vom prezenta efectele terapeutice ale uleiului de ricin. Ricinul, ulei extras din arbustul „Palma Christi", este un laxativ puternic, provocând purgaţia sau reacţia rapidă a corpului, pentru a se debarasa de toxine. El a fost recomandat de Edgar Cayce pe cale externă şi foarte puţin pe cale internă. Modul de folosire recomandat constă în cataplasme calde, aplicate pe piele. „Efectul acestor cataplasme calde de ulei este dinamizarea (prin sistemul transpirator) activităţilor fizico-chimice, care produc o cantitate mai mare de limfă, mărind activitatea schimburilor de la suprafaţă. Aceasta provoacă un drenaj, care va permite eliminarea otrăvurilor". Cu ajutorul uleiului de ricin, se tratează pe cale externă:

– bătături, negi, dermatoze, chisturi, tumori benigne;

– tumori maligne: cancerul de piele şi de sân (cu succese definitive)

– tumori interne foarte grave, care nu apar întotdeauna la nivelul cutanat. Cistite şi colecistite, colici hepatici şi renali, toate problemele hepatice şi digestive de ordin general, colite, colici, constipaţie, apendicite.

– reumatismul, dureri de cap

– anumite tulburări ale sistemului nervos: epilepsii, nefrite şi chiar toximia gravidică.

– toate genurile de febră.

Cataplasma se aplică mai multe zile la rând, timp de mai multe ore, în cazurile acute şi pe zone care corespund organului (ex.: pe ficat în caz de colică hepatică). Contraindicaţii: nu se folosesc cataplasme în timpul menstruaţiei. Aplicarea cataplasmei se face astfel: Încălziţi uleiul. Muiaţi în el o flanelă pusă în două, în trei sau în patru. – Stoarceţi-o şi aplicaţi-o direct pe corp. – Aveţi grijă să puneţi o sursă de căldură uscată o oră, atât cât rămâne în contact cu pielea. După aceea spălaţi

Scanned with OKEN Scanner

corpul cu o soluție de apă și săpun pentru a înlătura aciditatea și secrețiile naturale care ar fi putut fi provocate de cataplasmă.

Se vor folosi țesături din fibre naturale (lână, bumbac), de preferință lână. Nu țesături sintetice.

– Se folosește uleiul de ricin cât mai natural posibil (nu prea rafinat), de nuanță galbenă și cu miros suportabil.

Scanned with OKEN Scanner

TERAPIA NATURALISTĂ ÎN TRATAREA ȘI COMBATEREA REUMATISMULUI

Biometeorologia umană – patologică – se ocupă de influența stimulilor meteorologici asupra bolilor cum sunt: astm bronșic, reumatism, angină pectorală. Stațiunile cu activitate permanentă sunt: Felix, Mangalia, Neptun, 1 Mai, Techirghiol. Stațiunea o prescrie neapărat, medicul.

Climat marin – talasoterapie, băi și împachetări cu nămol, electroterapie; masaje, toate sunt posibilități de tratament naturalist.

Cromoterapia este metoda de tratament prin terapia culorilor astfel, culoarea violet și indigo ameliorează durerile și stimulează glandele paratiroide. Tot metodă de tratament naturalist se consideră și algele marine ca „extracte de apă de mare". Se folosesc în uz extern – băi de alge proaspete – întregi sau tăiate mărunt – introduse în apă de mare, la 35-37° C, 15-20 minute, de 2-3 ori pe săptămână, 10-20 de băi. Cura se face de 2-3 ori pe an la interval de 2-3 luni. Se pot face și băi de alge uscate – recoltate vara și puse la uscat în locuri speciale. La fel, se pot face cataplasme locale cu alge proaspete, calde sau amestecate cu nămol marin (sau cu pasta de alge uscate foarte bine mărunțite).

În fitoterapie se folosesc următoarele plante:

– *Rozmarinul* – pentru uz intern – o cană la fiecare masă dintr-o linguriță de frunze sau flori (la o cană de apă) infuzată timp de 10 minute;

– pentru uz extern – comprese sau băi cu decoct de frunze sau flori 1-2 linguriță la o cană;

– *Tei-ul* – uz intern – infuzie, 15-30 g. de flori la un litru de apă, timp de 10 minute - 2-4 căni pe zi;

– uz extern – băi cu decoct, 30 g. la 1 l. de apă.

– *Urzica* – uz intern, infuzie – 50 g frunze sau rădăcini infuzat 20 minute, la 1 l. de apă. – 4-5 căni pe zi, între mese, timp de 2 zile;

– *Varza* – cataplasme cu frunze fierte, fierbinți sau crude și încălzite la flacără;

– comprese calde cu decoct;

– în uz intern – crudă, suc sau fiartă

Scanned with OKEN Scanner

Reţete:

1. – se fierb timp de 20-25 minute, 2-4 frunze de varză şi 2 cepe cu 3-4 măini de tărâţe şi puţină apă. După evaporarea apei se aşează cataplasma pe o ţesătură subţire şi se aplică unde trebuie, caldă, unde va sta un timp de 1-24 ore.

2. – Se zdrobesc cu sucitorul, sau o sticlă, 3-4 frunze crude care se aplică pe locul dureros 5-24 ore;

3. – Se consumă, o perioadă cât mai lungă de timp, crudă sau acrită.

–*Fraga* – frunzele şi rădăcinile se folosesc ca infuzie, iar fructul se mănâncă. Cură.

– *Zmeura, Coacăza,* se mănâncă ca atare. Se poate face şi suc, 100-300 g. pe zi de 2-3 ori, dintre care odată dimineaţa pe nemâncate. Se poate bea curat sau diluat cu apă.

– *Coacăza neagră* – infuzie din: 100 gr. frunze de coacăz, 50 gr. frunze de frasin, 50. gr. barba caprei. Se poate face şi decoct din acelaşi amestec, o lingură la o cană de apă, 3-4 căni pe zi. Se mai poate folosi fructul copt, sirop, extract, suc sau jeleu.

– *Cireaşa* – cură de cireşi 1-2 zile şi extract de ulei din sâmburi;

– *Pepene galben* – la începutul mesei, cură;

– *Strugure* – ca atare spălat foarte, foarte bine, făcându-se cură, consumându-se exclusiv 1-2 kg. pe zi sau suc 700-1400 g.;

– *Afinul* ceai din frunze şi fructe, decoct, lichior şi vin;

– *Lămâiul* – fructele, coaja, sâmburii, citronada cu miere, suc, decoct.

– *Părul* – suc. Fructul crud sau uscat;

– Prunul – idem;

– *Anghinarea* – rădăcină, decoct;

– *Sparanghel* – crud, suc, salate;

– *Morcov* – ras, infuzie;

– suc – 50-500 gr. pe zi – 1 pahar zilnic pe nemâncate;

– supe – din rădăcină şi frunze;

– salate, crude, ras, felii;

– *Ţelină* – crudă în salate, în ciorbe,

– suc de ţelină-ramuri – o jumătate de pahar pe zi timp de 15-20 de zile;

– *Fasole verde* – sucul păstăilor verzi – 1/2 pahar pe zi;

– *Ridiche neagră* – crudă în aperitive;

– suc proaspăt extras, 20-50 gr. pe zi

– *Ridiche roză* –în alimentaţie cu frunze cu tot, salate;

Scanned with OKEN Scanner

– *Hrean* – uz extern – pulpa în cataplasme;
– uz intern – cură, tincturi, sirop sau mestecat în gură;
– *Muștarul negru* – semințele măcinate – cataplasme;
– *Mărul, merișorul* –crud, copt, ras, suc, infuzie, compoturi, dulcețuri, marmelade;
–*Roșia* – uz intern – în salate sau suc 3 pahare pe zi, 3-4 săptămâni (care se pot amesteca cu alte 3-4 pahare de suc de țelină);
– *Nap porcesc* – varietate cu tuberculi multipli și cel „fus" bătând în roz.
– salată cu ulei, pătrunjel, oțet, ceapă. Sau sote sau prăjit, clătite sau piure cu unt (ca și cartofii).
– *Ardeiul* – decoct din fruct.
– *Coada calului* – ceai din plante mărunțite;
– *Hamei* – ceai din conuri;
– *Ienupăr* – fructele-ceai, extern-ulei;
– *Măcriș, Ștevie* – frunze crude salate, supe, decoct;
– *Osul iepurelui* – rădăcina-ceai;
– *Pătrunjel* – frunze decoct, pansament;
– *Pirul* – ceai din rizomi măcinați;
– *Plopul* – băi, ceai din muguri;
– *Prazul* – crud, macerat, suc;
– *Salcia* – ceai din coaje mărunțită;
– *Socul* – ceai din flori;
– *Troscot* – ceai;
– *Usturoiul* – bulbul crud, suc, sirop, tinctură;
– *Polenul* – cură din 500 g.–1 kg.
– *Argila* – cataplasme de 1,5-2cm. grosime și pe o suprafață care să depășească puțin suprafața tratată. Se fac călduțe sau crude direct pe piele sau prin intermediul unui tifon. Durata aplicării este după caz de 1-3 ore sau chiar toată noaptea. Dacă apar senzații neplăcute, frig, durere, se va scoate cataplasma și se va face pauză 12-24 ore. Dacă se usucă prea repede se va înlocui. După folosire argila se aruncă deoarece este foarte toxică. Bandajele folosite se vor spăla bine, la fel locul tratat. Orice cură externă cu argilă trebuie însoțită și precedată cu un tratament intern dezintoxicant, suc de lămâie, laxative ușoare. Tratamentul cu argilă se face progresiv ca durată și grosimea stratului argilos (15, 20, 30 minute – chiar toată noaptea – și 1/2 - 1 - 2 cm grosime). Se fac băi locale progresive 5-10 minute, apoi 15-20 de minute cu terci de argilă cu apă de mare caldă sau în care s-au introdus săruri minerale marine. Baia se poate folosi de mai multe ori.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTE NATURALISTE ÎMPOTRIVA ALERGIEI

De la început, trebuie să ştim că indiferent care este boala, maladia, pe care dorim să o tratăm cu ajutorul medicinii holistice, medicinii naturaliste integrale, trebuie, mai întâi, să aflăm că, spre deosebire de medicina alopată, care îndepărtează, tratează efectul bolilor (durerea, simptomul etc.), CEA despre care vorbim TRATEAZĂ CAUZA, MOTIVUL acestora.

BOALA, SUFERINŢA, nu ne-a pălit aşa „instantaneu şi brusc, deodată"!?, ci s-a ACUMULAT de la formele incipiente, care au EVOLUAT, pe nesimţite, pe PARCURSUL ANILOR, până când au „umplut paharul" şi au „explodat" provocându-ne suferinţe acerbe. Suferinţe care de fapt sunt ajutoarele noastre, „bodyguarzii" care ne-au atras, şi ne atrag atenţia, asupra GREŞELILOR pe care le facem. Dar, ştiţi şi dumneavoastră, vorba mea, adică şi a mea: „avem ochi şi urechi dar suntem... orbi şi surzi!!??"

Aşadar, dacă ne-am îmbolnăvit în ani, câteodată, chiar zeci de ani, ţinând seama că boala începe odată cu înţărcarea, cu luarea copilului de la sânul mamei, începe odată cu hrana pregătită termic, la foc, normal ar fi ca şi ÎNSĂNĂTOŞIREA să dureze TOT ACELAŞI TIMP cât a durat şi ÎMBOLNĂVIREA!... adică, tot ani.

... Şi chiar aşa se întâmplă. Cancerul se poate depista, energetic, cu şapte ani înainte şi durata vindecării este tot cam de şapte ani, dar... te vindeci, NU MORI ... dacă vrei!!??

Sigur că, „fenomenele" de vindecare rapidă (considerate minuni până când se găseşte explicaţia, mai mult sau mai puţin ştiinţifică), se percep, de foarte multe ori, în procent de 80-90%, la numai 2-3 luni de la începerea tratamentului naturalist integral. Ba, mai mult, chiar au fost cazuri, în care pacientul a devenit „rezoneaur" cu energia cosmică, divină şi vindecarea (sau ameliorarea acutizării suferinţei sau bolii) s-a produs, fie instantaneu, fie în câteva ore, fie în câteva zile.

Totuşi VINDECAREA, propriu-zisă, durează destul, ţinând seama de cele explicate până acum, cu excepţia miracolelor, aşa cum scriam

Scanned with OKEN Scanner

mai sus. Dar așa cum mă străduiesc să explic, deja, de câțiva ani de zile nu vindecarea este miracolul, așa cum crede toată lumea, CI PĂSTRAREA SĂNĂTĂȚII.

Ori, aceasta, sănătatea, darul divin al Tatălui Ceresc, păstrarea sănătății... se învață! „Așa cum „am învățat" să ne îmbolnăvim, așa vom putea „învăța" să ne dezîmbolnăvim, să ne însănătoșim!! Pentru aceasta se citește mult, se studiază, se cercetează, se pun întrebări, se înlătură dubiile, și, în sfârșit... se ajunge ca, liber consimțit, așa, din interiorul nostru, folosindu-ne acel liber arbitru, să ne alegem... viața, sănătatea!

Așadar, nu voința, ci credința însănătoșirii ne face apți pentru producerea propriului miracol, iar știința, cunoașterea tehnicilor din medicina naturalistă ne ajută să ne perpetuăm miracolul, sănătatea!?, să ne prelungim viața, așa ca în vechime, la vârste matusalemice... Numai să vrem!!!

Reflectați un pic, la cele ce urmează. Dacă medicina clasică, academică ne pune la dispoziție o foarte largă paletă de produse chimioterapice (și sunt așa de multe că nici medicii nu se mai descurcă în ele, și zilnic apar altele mai „performante") care îndepărtează efectul, durerea, simptomul neplăcut, în general, câteodată chiar pe loc, medicina naturalistă rar are recomandări pentru „urgențe". Poate că, și acesta este motivul pentru care numai foarte puțini, iar aceștia sunt „aleșii", apelează la remediile ei. Nu are recomandări de urgență tocmai pentru ce spuneam mai sus. Tocmai pentru că un „rău", o boală, obținut în ani de zile, nu se prea poate repara în ore sau zile, tocmai pentru motivul că este direct vizată... cauza maladiei nu efectul ei, ca în medicina alopată.

Știți cum funcționează organismul, corpul fizic, atunci când ingerăm medicamente? ... Foarte simplu!

Să zicem că ne doare degetul mic de la piciorul stâng! Ce facem pentru aceasta, contra durerilor? Luăm un algocalmin sau antidoren! Sau mai multe!... Prima gravă greșeală despre care ne atrage atenția chiar medicina clasică: automedicația.

Măcar să consultăm, sau să întrebăm, un doctor că „d-aia" există, să ne ajute la necaz. ... Dar, noi, orgolioșii, știm de o viață că la durere se ia... algocalmin, antidoren, morfină etc., etc. că acestea „iau" durerea „cu mâna", că trece... Și chiar trece!! Acesta este adevărul! Dar cum face el, medicamentul, acest miracol? Tot simplu!

Trece substanțele componente în sânge, prin complicate procese metabolice (cu solicitarea sau suprasolicitarea ficatului și

Scanned with OKEN Scanner

rinichilor) intoxicând sângele cu produsele chimice „vindecătoare", adică tot sângele, care ajunge implicit și la ... degetul mic de la piciorul stâng!!?? unde își face efectul.
Realizați, vă rog, „efectul", nu local, ci în tot organismul.

Iar dacă este prea mică doza de medicament, (sau otravă?!) aceasta se mărește, ba!, mai mult, se prelungește perioada de tratament (de intoxicare!).

Așadar, ca și algocalminul, orice medicament, produs chimic, de sinteză, industrial etc., provoacă o anumită concentrație în sânge, care la rândul lui, hrănind, și „vizitând" cele mai mici și îndepărtate artere și arteriole, duce și la „locul" cu pricina... produsul „miraculos".

De aceea, vă interesează „direct" și „personal" modalitatea de tratament, dar este bine de știut și „aspectul" descris și explicat mai sus.

Mai mult, luați prospectul oricărui produs medicamentos și citiți și... contra-indicațiile, precum și efectele secundare înainte de a hotărî folosirea lui! Veți înțelege mai bine, așa, de ce și medicul (sunt printre ei foarte mulți corecți, inimoși, iubitori și cu „dăruire") spune că tehnica chimioterapică este cu două tăișuri.

Informațiile, indiferent unde le veți găsi, scrise fie de mine, fie de oricine altcineva, referitoare la terapiile naturaliste, în special fitoterapeutice au relevanță și rezultate numai dacă ați înțeles cele de mai sus. Adică:

Fitoterapia aplicată, de una singură, pe fondul unei alimentații bazată pe preparate la foc, fără schimbarea comportamentului zilnic, pe toate planurile, fără kinetoterapie, spiritoterapie, reflexoterapie, dietoterapie, practicarea tehnicilor de relaxare, etc. ... nu are efectele scontate, dorite sau rămâne, chiar fără efecte.

Nu așteptați miracolele în câteva zile!

Citiți! Studiați! Practicați, mai ales practicați. Practicați! Și rezultatele vor veni, vor veni sigur în câteva luni. Și ce este cel mai mai important vor rămâne nu numai „trei zile", cât se zice că durează orice minune, ci ani și ani: de fapt atâta timp cât respectați Legile Universale, Divine!

Fiți atenți! „Demonul lăcomiei" pune foarte repede și pe nesimțite „laba" pe noi, pe subconștientul nostru, pe mentalul nostru, cu fel și fel de procedee și tehnici, unele mai „parșive" ca altele. L-a tentat el, demonul, pe Iisus, dar pe noi!? infime părticele de tină!!??...

Luptați cu convingere, cu dârzenie împotriva lui și-l învingeți. Cu siguranță îl veți învinge! L-ați și învins, de altfel, chiar, din momentul în care ați luat hotărârea luptei!

Scanned with OKEN Scanner

Acum sper, este de la sine înţeles de ce insist şi asupra spiritoterapiei, sacroterapiei, şi tot aşa de lesne se pricepe că informaţiile ce urmeaza sunt doar o părticică din ce se învaţă la „grădiniţă", o anumită „iniţiere în tehnicile de autovindecare", care se poate frecventa, la dorinţă, oricând luaţi legătura cu noi.

Şi, deabea acum, a sosit momentul câtorva informaţii despre terapia naturalistă a alergiei.

Alergia este reacţia organismului unor persoane la contactul repetat cu anumite substanţe denumite *alergene.* Suferinţele alergice vor fi tratate numai de către medic la ale cărui prescripţii pot fi adăugate şi unele remedii naturaliste.

Substanţele alergene se pot găsi în unele alimente (ouă, carne, căpşuni, ciocolată, etc), în aer (praf de casă, fulgi, polen, mucegaiuri, păr de animale, etc.), în unele medicamente (penicilină, streptomicină, aspirină, piramidon, algocalmin, etc.). Reacţiile alergice cele mai frecvente se produc la nivelul pielii, mucoaselor – urticare, eczeme, etc. – şi căilor respiratorii – rinită, astm bronşic, etc.

În primul rând se evită contactul cu alergenul respectiv, mergându-se pâna la schimbarea locului de muncă, profesiei şi chiar domiciliului.

Alimente medicament: ridichi negre şi pătlăgele roşii, aperitive; suc 20-50 gr. /zi.

Alimente interzise: ou, peşte, căpşuni, fragi, ciocolată, mezeluri şi altele care provoacă reacţii alergice.

Fitoterapie: uz intern: infuzie de „trei fraţi pătaţi" (o linguriţă de plantă uscată la o cană de apă) 2-3 căni pe zi (cu rezultate bune în urticarie). Flori de coada şoricelului (o lingură la o cană de apă), 2 căni pe zi. Trei fraţi pătaţi (50 gr) plus flori de coada şoricelului (10 gr.), plus rădăcină de brusture (15 gr.). Din acest amestec o lingură, peste care va fi turnată o cană de apă fiartă. Se consumă, timp de o lună, 2–3 căni pe zi.

Reflexoterapie: masajul energic al mâinilor şi picioarelor în următoarele zone: rinichi, uretere, vezică urinară, paratiroide şi apendice.

Alte remedii: masajul energic în spaţiul situat pe dosul labei piciorului între cele două oase din prelungirea degetului I (mare) şi II;

– masajul energic în punctul situat la extremitatea internă a pliului genunchiului îndoit

– ceai din coada şoricelului

Scanned with OKEN Scanner

– suc de morcovi 300 gr plus spanac, suc 180 gr.;
– umblat mult cu picioarele goale;
– zilnic duș general cu apă la temperatura camerei;
– suc de cartofi 50 ml. pe zi. Suc de mesteacăn 20 ml., 2 ori pe zi;
– infuzie de „trei frați pătați" 3 căni pe zi, coada șoricelului 2 căni pe zi, levănțică 2 căni pe zi;
– se pot bea și ceaiuri amestec după ce în prealabil s-a testat fiecare plantă în parte;
– băi de mâini și picioare cu tei, salvie, planta usturoi, păducel, pir, grozamă, crengi de mesteacăn, iar intern: infuzie de busuioc, rozmarin, cimbru, anason, verbină, în părți egale, 1 linguriță la 200 ml apă, 2 căni pe zi.
– *comportament care să excludă invidia*
– *autoterapia prin gânduri și fapte bune.*
– Respirație controlată: se inspiră lent pe nas, îndepărtându-se la maximum coastele.
Se expiră, apoi, lent pe nas contractându-se regiunea toracică.

Scanned with OKEN Scanner

TRATAMENTELE NATURALISTE

– FITOTERAPIE –
pentru:

1. – HEMORAGIA GENITALĂ;
2. – FIBROMUL UTERIN;
3. – CIROZA HEPATICĂ;
4. – ULCERUL și CANCERUL GASTRIC;
4. – ASTMUL BRONȘIC.

1. – Hemoragia genitală

Infuzie din „traista ciobanului". Intern, 1-2 căni pe zi, timp de 2-3 zile.

2. – Fibromul uterin

Spălături vaginale, cu irigatorul, timp de o jumătate de oră. Se folosește o infuzie de coada calului, nalbă, gălbenele, din a IV-a zi a ciclului până cu trei zile înaintea menstrei, după indicațiile ing. Valeriu Popa.

O informație utilă: coincidența ovulației cu apariția lunii pline, crește șansa de sarcină la sterile și deci, momentul este optim pentru eforturile terapeutice naturaliste.

3. Ciroza hepatică

Se poate vindeca și cu;

Rădăcină de dud alb, în proporția cea mai mare, (minim jumătate din amestec) rădăcină de dud negru, rădăcină de leuștean, flori și tulpină de cicoare, rădăcină de pir, troscot, planta întreagă, idem patlagină, urzică (vara - tulpina, iarna - rădăcina) și pelin.

În total cam un kg. de plante, care se fierb în 5 litri de apă, până vor rămâne numai 3 litri. Acest decoct se consumă zilnic. Se va consuma, în 2-3 luni, cât durează tratamentul, circa 30 de kg. de plante.

4. – Ulcerul și cancerul gastric

Se face un amestec din 200 ml. (grame) de suc de morcovi și 200 de ml. suc de cartofi. Cantitatea se bea, în locul mesei de seară,

Scanned with OKEN Scanner

puţin câte puţin, mestecându-se îndelung fiecare bol alimentar, amestecându-se foarte bine cu saliva, provocând, aşa, o predigestie. Cura durează 21 de zile, dar, dacă, în continuare, nu respectaţi sfaturile, din această lucrare, citite mai înainte, aveţi marea „neşansă"... să vă reîmbolnăviţi! Dieta, devine un mod de viaţă pentru o perioadă mai scurtă sau mai lungă.

5. – Astmul bronşic

Se prepară un sirop antiasmatic astfel:

6 la 9 foi de nuc, (sau o singură frunză mare cu cotor cu tot), se fierbe în 4,5 litri de apă până scade la numai 750 ml. după care, cu grije, se strecoară printr-un tifon şi se adaugă 400 grame de miere, monoflora, de salcâm. Se fierbe, din nou, până ajunge, iar la 750 de ml. Se iau zilnic câte 3 linguri.

Cu aceeaşi speranţă din totdeauna că, chiar, dacă nu realizaţi nimic din sfaturile obţinute în această lucrare, măcar am reuşit să vă incit curiozitatea şi interesul, pentru acest fascinant şi miraculos domeniu al tratamentelor naturaliste pluridisciplinare.

Scanned with OKEN Scanner

NATURALISMUL ȘI BRONȘITA

Repaus la pat într-o cameră încălzită cu aerul umidificat (pentru copiii care tușesc mult noaptea)

– lichide calde
– fructe: mere, gutui
– legume: ridichii, morcovi, țelină, hrean
– 1 cană cu lapte cald cu câteva picături de suc de usturoi
– suc de varză + suc de morcovi + suc lămâie
– miere 100–150 gr./zi
– 2–3 căni pe zi, infuzie, flori de tei, 1–2 linguriță/cană.
– chimion 1 linguriță și jumătate la o cană de apă – 2 căni pe zi.

Pentru calmarea tusei iritative

– 1 cană cu lapte fierbinte dimineața, în care se pune pătrunjel
– infuzie de: – nalbă (1 linguriță de frunze, flori și rădăcină la o cană de apă) 1–2 căni pe zi;

inf. – flori și frunze de podbal (2–3 linguri la o cană de apă); 1 lingură la 2–3 ore;

inf. – flori de tei (1–2 linguriță la o cană de apă), 2–3 căni pe zi;

NOTA: Infuzie = inf.

Pentru fluidificarea sputei și eliminarea ei

– infuzie de pătlagină (1 lingură de frunze la o cană de apă) 2–3 căni pe zi; hrean (20 gr. rădăcină la 1 litru de apă) o cană seara înainte de culcare
– decoct de mere (sau coji de mere)
– o cană înainte de culcare – 3 mere cu coajă, tăiate felii subțiri, fierte 20 minute într-un litru de apă
– morcovi și țelină (câte 30 gr. din fiecare) + o frunză de varză – toate fierte într-un litru apă, 15 minute, îndulcit cu miere, într-o zi, consumat, porționat.

Scanned with OKEN Scanner

– sirop de muguri de pin (50 gr. muguri), macerați mai întâi, timp de 1 oră în 50 ml. de rachiu, apoi amestecați într-un litru de apă fiartă, răcire 6 ore și îndulcit cu miere.

– ridiche neagră spălată, curățată, tăiată felii subțiri, așezate în oală de pământ sau vas emailat, ca la plăcintă, un rând zahăr, preferabil miere, un rând felii. După 24 de ore se scurge. Siropul se ia 2–4 linguri pe zi, ca orice sirop contra tusei. După trei zile se face pauză (una la trei zile) și se repetă, eventual.

Bronșită acută

Respirație controlată – dimineața și seara timp de 3–5 minute

Se inspiră ducând brațele în sus, se reține aerul câteva secunde, apoi se înclină trunchiul înainte și lăsând brațele să cadă se expiră cu gura deschisă în timp ce se pronunță „ha" foarte prelungit. (Euritmie)
Comprese foarte fierbinți pe torace cu decoct cu paie de ovăz.
Masaj tălpi în zonele: bronhii, limfatice, paratiroide, suprarenale.
Tinctură de: usturoi, țelină, eucalipt, angelică, de la Plafar.
Miere 50 gr. la 250 ml. lapte fierbinte 3 căni/zi.
De supt rășină de brad.
Sirop de ceapă; varză, smochine, nalbă 5-6 linguri/zi
Infuzie de nalbă, potbal, patlagină, tei
Cataplasme fierbinți cu făină de muștar, semințe de in.
Inhalații cu abur de infuzie de mușețel sau apă cu miere în părți egale.

Bronșită cronică

Dimineața: periere, apoi spălătură generală alternativă, masaj total cu prosop aspru.
Înainte de prânz un duș alternativ la genunchi
După masă o baie ascendentă la mâini (pe la ora 17)
Seara baie alternativă la picioare
Aeroterapie: Respirație controlată (dimineața și seara timp de 3–5 minute) ca la bronșita acută plus următoarea procedură:

– se trage aerul lent pe nas, încet ca și cum ai mirosi o floare, se inspiră, cu buzele strânse, se reține respirația câteva secunde și se expiră printre buzele ce opun rezistență.

Se va rosti de mai multe ori cât se poate de lent sunetele: sch... F, B, H apoi rapid și explosiv Ka... Pâ... Tâ (Euritmie)

Cura lui Schrodt – durata 12–21 zile

Alimentație: pâinițe uscate din secară, orz, griș, prăjituri uscate din nucă, supă de ovăz (când permite regimul de lichide).

Scanned with OKEN Scanner

Lichide: luni, miercuri, vineri = deloc
marți, sâmbătă = moderat
joi, duminică = la discreție

În fiecare seară bolnavul se va înfășura într-o pătură îmbibată cu apă rece, deasupra un cearceaf uscat, apoi o pătură de lână uscată, astfel ca să nu pătrundă aerul de loc la trup și așa va sta (transpira) până dimineață.

În rest liniște, somn, multă mișcare la aer curat

Masaj tălpi: limfatice și suprarenale

Tinctură cu: cimbru de cultură, lumânărică 20 picături de 3 ori pe zi.

Sirop de ceapă 6–8 linguriță/zi.

Suc proaspăt de pătlagină și miere în părți egale se fierb 20 minute în baie de abur – 1 linguriță de 3 ori/zi.

Infuzie de lumânărică, plămânărică, potbal, anason.

Infuzie din 3 linguri, rădăcină de lemn dulce și podbal: câte 2 linguri, frunze de ienupăr și busuioc, se ia din amestec, 1 linguriță la 200 ml. apă, 3 căni pe zi.

Se mai poate încerca:

ziua I-a – semibaie 10 minute cu infuzie de cimbru și 2 minute periere, sub apă a pieptului.

ziua a II-a – pe piept – pernă medicinală caldă cu pireu de cartofi cu coajă cu tot

ziua a III-a – inhalații cu abur de eucalipt timp de 12 zile.

Scanned with OKEN Scanner

CUM SĂ TRATĂM RINITA, FARINGITA ȘI GUTURAIUL

Rinita

– ceaiuri
– inhalații
– spălături nazale
– apiterapie

Ceaiuri

Busuioc 2 căni pe zi, infuzie cu o linguriță la 200 ml apă clocotită sau inhalație dimineața și seara

Flori de soc 3-4 căni/zi infuzie, 2 linguriță la 250 ml apă clocotită, sau *inhalații* de 2 ori/zi

Flori de tei 2-3 căni/zi, infuzie 1 linguriță la 200 ml apă clocotită

Flori de măceș - decoct 2 linguri la 500 ml apă – 10 minute (fructele se pun când clocotește apa)

Dacă este și febră

Tinctură infuzie 1 linguriță la cană, care se bea în trei reprize în cursul zilei

Coaje de salcie – decoct 2 linguri la cană, 3 căni pe zi

Rizom de pir 3-4 căni/zi, infuzie sau decoct, 1 linguriță la cană

Cuișoare și scorțișoară se fierb 4-5 gr. la o cană de apă care se consumă în cursul unei zile.

Apiterapie – inhalații cu miere cu ajutorul unui ceainic prevăzut cu un furtun care se bagă în gură (20 cm lungime) sau o pâlnie de bachelită prin care se inspiră vapori.

Se pun 50 ml apă și miere de tei care va fierbe moderat. Se inspiră 15-20 minute:

Se iau 100-150 gr. miere/zi în mai multe prize. Se face cură de 20 zile de 2 ori pe zi.

Propolis soluție alcoolică 10%, 2-3 picături în nări.

Faringita

Ceaiuri – mușețel sau sovârv, infuzie și gargară

– se beau 2-3 căni pe zi, 1 linguriță la 200 ml. apă clocotită, neîndulcită

Scanned with OKEN Scanner

– gargară 5-6 ori pe zi

Mierea – 20–50 gr/zi copii; 100–120 gr/zi adulți, împărțită în 6 porții;

Propolis soluție alcoolică 5%-aerosoli;

– gargară 40-50 picături la 100 ml apă de 3 ori/zi, apoi se înghite.

Guturaiul

Sucuri

A { Morcov 300 gr. / Spanac 180 gr.

B { Hrean 25 gr. / Lămâie 50-100gr.

C { Morcov 330 gr. / Sfeclă 80 gr. / Castravete 30 gr.

D { Morcov 40 gr. / Țelină 140 gr. / Ridichi 90 gr.

E { Morcov 330 gr. / Ridichi 150 gr.

Repaus la pat. Regim alimentar ușor, bogat în lichide, dulciuri, făinoase.

Ceaiuri: tei 2-3 căni/zi infuzie 1-2 linguriță/cană

Soc 2-4 căni/zi infuzie 1-2 linguriță/cană

Ciuboțica cucului 2-3 căni/zi infuzie 1 linguriță la cană

Inhalații Flores sambuci – 2-3 linguriță pentru o inhalație

Fructus jumperi – 2 linguriță fructe la o inhalație

Scanned with OKEN Scanner

ELIMINAREA PIETRELOR DE LA FICAT

Pentru eliminarea pietrelor de la ficat, bilă, pentru stimularea secreției bilei, pentru constipațiile rebele care se datoresc bilei etc. sunt necesare 250 gr. ulei de floarea soarelui, 250 gr. suc de lămâie (de la cca 6 lămâi) și respectarea următoarei proceduri:

– se pregătesc 2 pahare cu câte 50 gr., unul cu ulei, celălalt cu suc de lămâie;

– se beau – întâi uleiul apoi, imediat, sucul de lămâie, din sfert în sfert de oră, începând, neapărat cu ora 19,00 (apoi la 19,15; 19,30; 19,45 și ora 20,00);

– după fiecare ingerare de ulei, întâi, apoi lămâie, se culcă pe partea dreaptă și se ține perna electrică caldă (sau căldură uscată) pe bilă (ficat);

– la ora 20,05 se culcă pe covor și se rostogolește pe laterală, cca. 5 minute;

– apoi, pe spate, se doarme până dimineața.

În ziua când se începe tratamentul, de la ora 12 nu se mai mănâncă nimic până a doua zi. Este bine să se facă acest tratament în perioada când luna este în scădere (de la luna plină la semilună).

Procedeul are o explicație foarte simplă. Lămâie, acidul din ea, înmoaie pietrele, le face ca pe o gelatină (cum se face coaja de ou în oțet), uleiul de floarea soarelui stimulează secreția bilei și ușurează eliminarea pietrelor care se scurg în stomac, fiind preluate în traiectul digestiv și eliminate prin fecale. Cine dorește le va căuta, le va găsi, le va spăla, dezinfecta, lăsa câteva zile să se reîntărească și le va duce la un laborator pentru analiză și pentru a afla ce anume alimentație îi procură materia primă pentru fabricarea pietrelor și va ști pe viitor să se ferească de un anume fel de alimentație.

În cazurile, destul de rare, în care se elimină prin vomă uleiul și sucul de lămâie, se consideră procedura nereușită și se reia.

Procedura nu este dăunătoare nici pentru cei care vor să-și purifice și revigoreze capacitățile de funcționare ale bilei și ficatului.

Scanned with OKEN Scanner

Vă urez succes, tărie în convingerea că vă veţi vindeca şi credinţă în marea putere de ocrotire a Tatălui, Fiului şi Sfântului Duh!

ALTĂ TEHNICĂ

Se pregăteşte organismul prin: dezintoxicare şi purificare 21–30 zile.

Apoi se trece la CURĂŢIREA FICATULUI.

Se folosesc gălbenele uscate.

Se fierb 40 gr. flori/litru apă. În timpul zilei, din această cantitate se bea de 3 ori cu 20 min. înaintea fiecărei mese. Tratament 2-3 săptămâni. Deabea apoi se trece la:

ELIMINAREA PIETRELOR DE LA FICAT

Se pregătesc în amestec (din) 100 gr. ulei de măsline şi 100 gr. suc proaspăt de lămâie. Se răceşte amestecul până la +10°C.

În ziua I-a se ia masa de prânz, cina nu. Înainte de culcare, stând în pat şi amestecând continuu compoziţia, se bea cu înghiţituri mici.

În ziua a II-a dimineaţa se face clismă. În timpul zilei se bea numai apă fiartă îndulcită cu miere, în care se adaugă sare cu lămâie (sau suc). Seara se face a doua clismă.

În ziua a III-a dimineaţa clismă. Ziua se vor consuma legume fierte şi fructe. După una din clisme se vor elimina pietricele de culoare verde. Dacă nu vor apărea pietricelele după ultima clismă, se repetă procedura peste cinci zile. Dacă nici acum nu apar pietricelele, procedura se repetă peste două săptămâni.

PENTRU ELIMINAREA PIETRELOR DE LA RINICHI

Se cumpără de la Plafar câte o pungă din următorele plante:

– mătasea porumbului;
– pir;
– trei fraţi pătaţi;
– frunze de mesteacăn.

Se răstoarnă toate plantele într-o pungă (sau vas) mai mare şi se amestecă bine de tot.

Se face infuzie şi se beau 2-4 căni zilnic. Câte o priză de amestec pentru fiecare cană. Priză = cantitatea de plantă care se poate cuprinde cu trei degete.

De obicei între 2-14 zile se elimină pietrele care se gelatinizează şi se elimină fără dureri.

Altă tehnică constă în ingerarea apei magnetizate timp de 6-7 săptămâni.

Scanned with OKEN Scanner

DESPRE TERAPIA CU ULEI

Prin reacţia de autoapărare, organismul îşi trimite în timpul nopţii toxinele, microbii şi virusii în cavitatea bucală. De aceea dimineaţa, când ne trezim avem în gură un gust şi miros neplăcut sau o senzaţie de amar, acru, dulce, etc. Pentru eliminarea acestui „inconvenient" nu este suficientă spălarea dinţilor cu periuţa şi pasta de dinţi. Apoi, nu este numai un „inconvenient" ci semne certe de îmbolnăvire a organismului. Folosind această metodă naturală de vindecare a multor boli grave şi care a fost practicată încă din antichitate în vremea lui Hipocrat, academicianul rus Karskuk a reactualizat-o obţinând cu mare succes vindecări ale multor boli considerate incurabile. Folosind această metodă eu însămi am constatat adevărate miracole atât pe propriul organism cât şi la cei care mi-au solicitat ajutorul. Dacă luăm în considerare numai faptul că într-o ultimă perioadă de 6 ani, eu n-am răcit niciodată deşi înainte eram extrem de sensibil şi cu dureri aproape permanente la nivelul căilor respiratorii acum pentru mine nu mai există guturai, gripă, dureri laringo-faringiene şi nici sensibilitare la frig sau umezeală sau curent. Prin această metodă pe care eu o consider miraculoasă putem elimina mucusul şi limfa toxică din organism în fiecare zi simţind binefacerile metodei imediat ce am practicat-o. Ştim că acumulările de mucus şi limfă toxică în organism sunt generatoarele multor boli grave cum este cancerul. Practicând zilnic şi chiar de mai multe ori pe zi terapia cu ulei vom fi extrem de bucuroşi să constatăm binefacerile ei. Practicaţi-o cu aceeaşi bucurie cu care dimineaţa v-aţi obişnuit să vă igienizaţi corpul şi nu mai renunţaţi la ea niciodată. Este extrem de importantă practicarea acestei terapii în mod corect – deoarece numai aşa rezultatele obţinute vor fi extrem de îmbucurătoare. Dacă ea nu este efectuată corect, şi zilnic atunci este numai o pierdere de timp. Şi pentru că am atins punctul sensibil al multora dintre noi – timpul – vă asigur că nu este timp pierdut şi că merită să ne sculăm dimineaţa cu 20-30 de minute mai devreme ca să avem o zi bună

Scanned with OKEN Scanner

reconfortantă și lipsită de oboseală, practicând-o. Această metodă înlocuiește cu succes nocivitatea consumului de cafea care nu este decât un „bici la un cal obosit". Spuneți-vă: „de azi pentru mine nu mai există cafea". Faceți această afirmație cu voce tare, liniștiți și senini, fără încrâncenare ca și cum acest drog ar fi dispărut pentru totdeauna din viața dumneavostră. Gândiți-vă: vreți să fiți sănătos, bine dispus și permanent eficient? DA? Ei atunci vă asigur că veți reuși. Gândul este material întocmai ca podeaua pe care stați acum. Puterea lui este atât de mare încât poate anula și o atroce durere fizică. Și atunci nu va reuși să învingă o poftă? Un drog nociv? Un excitant? Cultivați gândul bun atât în ce vă privește cât și vis-à-vis de ceilalți. Veți constata că EL, gândul bun se va întoarce la dumneavoastră înmiit și vă va face viața, relațiile, infinit mai agreabile...

Tehnica de practicare corectă a terapiei cu ulei:

Dimineața la sculare scuipați în toaletă saliva (înainte chiar de adresarea salutului cuvenit familiei) luați imediat o lingură de ulei de floarea soarelui (nu plină) în gură și la început, până vă obișnuiți cu această terapie, vă așezați în fotoliu și mestecați (sugeți printre dinți) uleiul timp de 20-30 de minute. Veți simți cum în combinație cu saliva uleiul din gură va deveni o emulsie. Atunci vă duceți la vasul de toaletă și eliminați acolo această emulsie care trebuie să fie albă, fluidă și nu galbenă sau vâscoasă. Dacă nu este albă și fluidă înseamnă că v-ați grăbit eliminând-o și atunci trebuie să reluați operația de la început, dar nu înainte de a vă clăti bine gura cu apă caldă sărată în care ați pus o linguriță de sare grunjoasă. Deci... să considerăm că ați avut răbdarea necesară să mestecați uleiul atât cât să devină o emulsie albă, fluidă, pe care, după ce o eliminați, în vasul toaletei (WC) și numai acolo – trăgând apa de 2-3 ori și imediat – clătiți gura cu apă caldă și sare grunjoasă și scoateți limba afară din gură, iar cu o linguriță de tipul celei de înghețată (cu vârful teșit) curățați limba de la rădăcină spre vârf. Veți observa că pe linguriță se va depune un strat alb-gălbui urât mirositor care trebuie îndepărtat de pe suprafața limbii. Faceți această operație alternativ cu clătitul gurii cu apă caldă și sărată (o linguriță de sare la un pahar de apă). Deci: curățăm limba cu linguriţa și imediat clătim cu apă caldă ca să nu înghițim eliminațiile depuse în gură și pe limbă. ATENȚIE! Aveți grijă să nu apăsați prea tare limba cu linguriţa ca să nu produce-ți leziuni la nivelul limbii – totul, trebuie făcut cu delicatețe și răbdare dar să nu înțelegeți că numai „mimăm" curățirea limbii. Ea trebuie făcută temeinic

Scanned with OKEN Scanner

și conștiincios deoarece aceasta este cea mai importantă operație a terapiei cu ulei. Necurățirea corectă a limbii face aproape inutilă întreaga terapie.

Veți vedea că imediat după ce eliminați uleiul în vasul de toaletă veți simți nevoia să tușiți., să expectorați din profunzimea gâtului. Nu vă rețineți în acest sens, tușiți și stimulați expectorația care vă este anunțată prin senzația de eliminare, deoarece acum începe eliminarea masivă a sputei și a limfei. Clătiți, scuipați, curățați cu linguriţa și tot așa înainte, până simțiți o eliberare. Să nu vă speriați dacă în aceste eliminări veți vedea sânge, spută galbenă și groasă, tuse cu lacrimi, toate acestea sunt semne evidente de masivă încărcare toxinară care vă creează multe neplăceri pe care nici nu le bănuiți și care vă dau starea de oboseală, apatie și somnolență. Vă veți simți extrem de reconfortat dacă veți face totul ad-literam. Apoi veți alunga multe boli și necazuri din dumneavoastră. Dar încă n-am terminat terapia. După curățarea și clătirea alternativă a gurii cu apă caldă sărată, trecem la periajul limbii cu o periuță folosită numai în acest sens și periem limba de la rădăcină spre vârf cum am procedat cu linguriţa, alternativ clătim gura și spălăm periuța sub jetul de apă. ATENȚIE! încă odată repet – Nu trebuie duritate în această operație de curățire a limbii pentru a nu produce leziuni la nivelul limbii. Clătirea în timpul periajului se va face, fără sare, cu apă călduță. Când toată operația este gata veți vedea cum continuați să tușiți și să expectorați, să scuipați. În nici un caz nu înghițiți aceste eliminări de limfă toxică și spută care au fost declanșate prin terapia cu ulei. Știu, nu este deloc plăcut urechilor celor din jurul dumneavoastră, mă refer la familia dumneavoastră... dar este un motiv în plus să-i antrenați pe toți din familie să procedeze la fel spre binele tuturor... și atunci va interveni firescul „de a scuipa" pentru toți ai casei. Dacă expectorația continuă și după ce ați plecat spre locul de muncă, luați-vă șervețele în care să puteți scuipa ca să nu înghițiti nimic din răul care vine, vine ... ca să iasă!

Vă asigur că odată intrată în obișnuință această terapie vă va fi atât de necesară și de dragă încât nu veți mai renunța la ea niciodată.

Gândiți-vă că zilnic inspirăm un aer poluat cu toate toxinele, că ingerăm, hrană chimizată. Carnea, zahărul, laptele sunt mari generatoare de mucus, că hrana vie adică legumele, fructele, semințele, frunzele și rădăcinile crude ocupă un loc modest în dieta noastră zilnică și atunci bietul nostru organism se tot încarcă fără să-i oferim prilejul dezintoxicării. Iată această minunată metodă pe care ar trebui s-o practicăm cu toții zilnic fără nici-o excepție și care trebuie să intre în

Scanned with OKEN Scanner

grija noastră obligatorie la fel ca și clisma care ne este recomandată încă de Iisus în Evanghelia esenienilor ca o metodă de curățire periodică a intestinelor, învățându-ne cum să ne închinăm Îngerului Apei.

Am convingerea că odată ce v-ați hotărât pentru această metodă de vindecare naturală a tuturor maladiilor existente în corpul dumneavoastră nu veți mai renunța s-o practicați când veți constata singuri că eu nu am exagerat cu nimic binefacerile ei miraculoase.

Cei cu maladii grave vor face această terapie dimineața de 2-3 ori.

Cei care în timpul zilei au un disconfort la nivelul gurii sau care dorm în timpul zilei, vor preceda de asemeni efectuând terapia cu ulei în timpul zilei de câte ori ceva îi supără.

Vă urez mult succes!

Scanned with OKEN Scanner

DESPRE CLISMĂ

Doamna Angela Pop, în aprilie 92 a făcut cunoscută metoda domniei sale pe care o reproduc, nemai amintindu-mi, sursa informațiilor!

Această metodă de curățire naturală a intestinelor este destul de cunoscută și aplicată. Bordeux Szekely în cartea sa „Viața bioorganică sau Învățătura Esenianã" ne face cunoscut sfatul lui Iisus adresat celor bolnavi, de a face clismă periodic sau permanent până la vindecarea suferințelor. Clisma este reactualizată ca mijloc de tratament, de renumitul vindecător Luis Kuhne în celebra sa carte „Știința nouă de vindecare" sau „Învățătura despre unitatea bolilor precum și vindecarea acestora fără medicamente și fără operații". În ianuarie 1894 Luis Kuhne face cunoscut faptul că această carte a fost tradusă în 24 de limbi „răspândind lumină în toată lumea".

Din propria-mi experiență, vă pot asigura că în cei 6 ani în care am făcut nu de puține ori clismă de 2 ori pe zi (dimineața și seara) am reușit să scap de cancer de colon și metastază – boală care aduce cu ea suferințe incredibile pentru care medicina clasică devine neputincioasă. Insuficienta eliminare a „balastului" adunat în corpul nostru generează maladii din cele mai grave și stări fizice și psihice la care nu s-a descoperit un remediu mai minunat decât clisma. Un om sănătos nu este constipat atunci când are atâtea defecări (scaune), câte mese. Or, în condițiile stress-ului cotidian, a hranei chimizate, a excesului de carne și a produselor lactate, zahăr, în detrimentul alimentelor cu celuloză, adică al legumelor, fructelor, semințelor și rădăcinilor, în condițiile inspirării unui aer poluat, constipația se instalează generând acumulări toxinare care trec în sânge și care apoi duc la cele mai grave boli. Știm că la baza bolilor psihice stau afecțiunile colonului, calvitia, insomnia, pierderea sau diminuarea memoriei, apatia, somnolența, lipsa apetitului pentru viață, ca să enumerăm numai pe cele mai larg răspândite, iar acestea sunt generate de constipație. Recent s-a descoperit, prin disecția unui cadavru, că pe colon erau fecale pietrificate, mai vechi de 5 ani.

Scanned with OKEN Scanner

Țin să-i asigur pe cei interesați că din proprie experiență constat că nu se creează obișnuință la clismă așa cum ne învață medicina clasică. Dacă din motive independente de voința mea nu am condiții să fac clismă nu înseamnă că nu am senzația de scaun și că nu elimin balastul automat. Îl elimin ori de câte ori mănânc, după fiecare masă.

* * *

Clisma se face dimineața și seara. După clisma de dimineață nu se consumă nimic cel puțin o oră. Cel mai indicat și mai folositor este așa cum afirmă medicul american Dr. Ray, în cartea sa „Alimentația disociată", să nu mâncăm niciodată nimic până la ora 11 dimineața, deoarece ficatul nostru este dispus să lucreze numai începând de la această oră. Clisma se face imediat după terapia cu ulei.

Într-un vas de 1 litru cu apă clocotită se pune o lingură de rostopască plantă, fărâmițată, care se infuzează timp de 2-3 minute. Se strecoară și se răcește la temperatura pe care o suportă cotul brațului, eventual un grad mai caldă. Ne așezăm în genunchi după ce în prealabil am uns orificiul anal cu hemorzon unguent sau alifie de gălbenele preparată în casă: introducem cu mare atenție canula în anus și, cu o mână ținem canula, iar pe cealaltă mână, adică pe antebrațul pus pe podea, ne sprijinim capul – în așa fel trebuie să stăm încât pectoralii să se sprijine pe genunchi, deci adoptăm poziția geno-pectorală. Această poziție este cea mai bună pentru circulația colonului. Rămânem în această poziție atât cât suportăm scurgerea infuziei din irigator în intestin. Când nu mai putem suporta, scoatem canula, ne ridicăm și ne așezăm pe toaletă și, cu răbdare, așteptăm eliminarea. Când am simțit că nu mai avem ce elimina, reluăm poziția: introducem din nou canula și iar lăsăm să se scurgă infuzia în intestin atât cât putem suporta, apoi ne ridicăm și defecăm în toaletă.

Este indicat să ne masăm abdomenul cu mâna dreaptă de la stânga spre dreapta, eventual să facem, și câțiva pași dacă eliminarea nu ne presează. Igienizarea care se impune la sfârșitul clismei o vom face cu șezutul în ligheanul cu apă cât mai caldă ca să ajutăm mușchiul anusului să revină cât mai repede la poziția lui normală. Apoi vom unge din nou orificiul anal cu puțin unguent hemorzon sau alifie de gălbenele.

Dacă timpul ne permite ne vom așeza la orizontală. (10–15 minute).

Scanned with OKEN Scanner

DESPRE CONSTIPAȚIA CRONICĂ HABITUALĂ

Regim alimentar, bogat în celuloză, ceaiuri, apiterapie, masaj, gimnastică.

Alimentația: fasole verde, dovlecel, banane, mazăre pasată, morcovi, țelină, sfeclă, ștevie, cartofi, salată verde, sparanghel, leguminoase, miere, pâine neagră (integrală, graham) 200-250 gr./zi, orez, paste făinoase foarte puține.

O lingură de tărâțe în compot, la sfârșitul mesei.

Smântână, gălbenuș de ou, ulei de porumb sau floarea soarelui, 1500-2000 ml lichide/zi, plus ceaiurile medicinale laxative și băuturile gazoase, 500-800 gr. fructe, cu coajă, zilnic.

Legume anticonstipante: castraveți, ceapă, dovlecel, leuștean, mazăre, măcriș, vinete, praz, spanac, tomate.

Fructe anticonstipante: caise, cireșe, coacăze, fragi, mure, măsline, piersici, prune, pere, vișine, struguri, portocale, smochine, pepene galben și verde.

Sucul de la dovleci bine copți, dar nu trecuți.

Ceaiuri

Coaje de crușin decoct, o lingură coaje opărită la o cană de apă fierbinte. Se lasă în repaus 30 minute, apoi se fierbe la foc domol 15-30 minute. Se bea călduț, cu miere, seara la culcare.

Rădăcină de cicoare, frunze de frasin, frunze de anghinare, volbura, semințe de in, semințe de muștar, ceai laxativ. Plafar;

Miere 100 gr. în 2-3 reprize cu suc de mere.

Polen 200 gr/zi cu apă îndulcită cu miere, 30 zile. pauză 60 zile. Se repetă odată pe trimestru.

Masajul abdominal, în pat, 10-20 minute, de la dreapta la stânga 4-6 săptămâni. *Alergare 1 oră/zi. Hidroterapie, gimnastică medicală, electroterapie, acupunctură,* balneoterapie, presopunctură.

Scanned with OKEN Scanner

CALCIUL NATURAL DIN COJILE DE OUĂ

Organismul este o structură vie, permanent ziditoare prin celule vii. Orice aliment ucis prin foc devine un corp străin, generator de boli, de suferință fizică și psihică, constituind hrana predilectă pentru viruși.

Savantul american Linus Pauling a descoperit prin anii '60 că substanțele organice vii deviază sub microscop lumina polarizată spre stânga (levogir), iar cele nevii, spre dreapta (dextrogir). S-a aflat ulterior că devierile spre dreapta sau spre stânga se datorează formei elicoidale a ADN (acidul dezoxiribonucleic). S-a înțeles deci că nici o substanță dextrogiră nu poate fi antrenată în fluxul metabolic, deoarece prelucrările prin foc o transformă din substanță vie în nevie, anihilându-i și dipolul. În toate alimentele tratate termic, peste 42 de grade sărurile vii devin săruri minerale insolubile, mici cristale care acolo unde se depun, înfundă capilarele, împiedică hematopoeza, sistează aproape total eliminarea toxinelor, etc. E de ajuns să privim împrejurul nostru și vom vedea că toate animalele sănătoase consumă alimente levogire. Pentru cei care au lipsă de calciu se recomandă ingerarea de calciu levogir. Acesta este calciul natural obținut din cojile de ouă.

Cum se prepară? Simplu, se spală foarte, foarte bine ouăle înainte de a fi folosite. Nu se fierb, coaja se folosește nefiartă. Coaja de ouă, nefiartă se lasă să se usuce, apoi se pisează, făcându-se praf, cu râșnița, cu mojarul, cu piulița, cu ce puteți. Se pot face rezerve de praf din coji de ouă, păstrându-se la întuneric. Se pare că nu are limită de timp pentru garanție. Praful din coji de ouă, calciul natural, levogir, deci, se administrează cu suc natural de lămâie (stoarsă de dumneavoastră), amestecându-se numai înaintea ingerării și neapărat înainte sau după mese cu o jumătate de oră.

Se recomandă următoarele prescripții:

– copiilor până la un an: un vârf de cuțit plus 3-5 picături de suc de lămâie pe zi;

– copiilor între 1-2 ani: 2 vârfuri de cuțit plus 6-10 picături de suc de lămâie, odată pe zi;

– copiilor între 5-7 ani: o jumătate de coaje de ou plus 25-30 de picături (cca. 15 gr.) odată pe zi, timp de 2-3 ani;

Scanned with OKEN Scanner

– dozele se măresc de așa natură încât la 21 de ani se ajunge la cantitatea de praf de la 2 ouă pe zi plus sucul de la o lămâie, (cca. 50 gr).

Terapia cu calciu din praful de ouă se folosește în special la cei cu lipsă severă de calciu, cum ar fi spasmofiliile, perioadele de sarcină și mai ales de alăptare (când cantitatea de calciu pierdută de mamă și dăruită sugarului prin laptele matern, este enormă, prin comparație cu posibilitatea de refacere a rezervelor de calciu de către organismul mamei), etc.

În unele boli care acuză grave carențe de calciu, această veche terapie prezentată se asociază și cu apiterapia (cu miere), care fixează calciul în organism.

Cele citite mai sus sunt scrise cu ajutorul domnului profesor Aurel Simionescu, care este unul dintre puținii sacroterapeuți din țară și căruia și pe această cale îi mulțumesc!

Scanned with OKEN Scanner

GERMENI DE GRÂU

Vă ofer trei variante de preparare.

A. – Doza zilnică: o măsură, umplută cu boabe curăţate de impurităţi

Măsura = 1 cutiuță de vit. C

Cura 2-3 săptămâni cu pauză 3 luni sau 2 săptămâni (după necesitatea aportului de energie)

De dorit a se asocia cu salată de crudităţi: morcov, ţelină, gulii, mere, roşii, ridichi, castraveţi, varză crudă – după sezon (în cursul zilei)

Prima zi: se spală bine boabele cu apă de la robinet puţin încălzită, nu rece. Se așează boabele în castronaș și se acoperă cu apă călduță. Se pun la loc cald. Se „pornește" zilnic un castronaș.

A doua zi: se spală grâul din primul castronaș cu apă caldă.

Se acoperă cu apă caldă și se lasă tot la loc cald.

Aceeași cantitate de grâu ales se spală și se pune în cel de-al doilea castronaș și se lasă la loc cald.

A treia zi: Se spală grâul din primul castronaș la care apar deja colții și se mănâncă. Se spală grâul din cel de-al doilea castronaș și se acoperă cu apă.

În fiecare zi se pune aceeași cantitate de grâu în castronașul din care s-a mâncat.

Se mănâncă dimineața înaintea micului dejun, cu 1/2 de oră înaintea acestuia.

Se mănâncă foarte încet – se mestecă bine până devine o pastă pentru a fi eficient și a absorbi toată energia cosmică și încărcătura atomică din ea.

B. – Germeni de grâu II

Cantitatea de grâu, pentru persoana care renunţă la pâine, este de cca. o cutiuță (de vit. C) la fiecare masă, împreună cu crudităţi rădăcinoase, sau frunzoase, sau fructe.

Scanned with OKEN Scanner

Cantitatea de grâu stabilită de fiecare din noi, în funcție de cele explicate mai sus, 1-4 cutiuțe de grâu, se varsă într-o farfurie întinsă sau pe o hârtie curată și în cca. 10-15 minute se curăță de gunoaie și de toate boabele sparte (al căror amidon poate borhoti pe celelalte).

Apoi, seara se pun la înmuiat într-un borcan de iaurt curat, sau într-un pahar, nivelul apei trebuind să depășească cu cca. 2 cm. nivelul boabelor de încolțit, deshidratat. Se lasă, astfel până a doua zi de dimineață când boabele se spală la 2-3 jeturi de apă rece de la chiuvetă sau turnate cu un ibric printr-o sită de ceai sau tifon pusă pe gura paharului sau borcanului ca să nu fugă boabele. Apoi boabele se scurg bine de apă, fiind lăsate astfel în borcan până către prânz, undeva în bucătărie la temperatura camerei; la prânz se mai spală odată și se lasă tot fără apă. Seara se mai spală odată, se scurg de apă și se lasă până a doua zi. În aceeași seară, însă se va porni un al doilea borcan de grâu. Primul borcan cu semințe (sau boabe) va fi mâine dimineață încolțit și bune de folosit. Al doilea borcan pornit astăseară va fi gata poimâine dimineață. Cantitatea pentru o zi se împarte la câte mese am stabilit. Dacă persoana stă toată ziua acasă, grâul încolțit se va ține undeva la rece (frigider, pivniță, cămară sau undeva jos, la întuneric). Dacă persoana are de umblat peste zi, la serviciu sau cu alte treburi își face loc în servietă sau geantă atât pentru borcanul de semințe (grâu) pe care le va spăla cu apă rece folosind degetele mâinii drept sită de scurgere, de ori de câte ori ia masa peste zi, precum și pentru borcanul cu legume, spălate de acasă, și pentru cele 2-3 fructe pregătite.

C. – Germeni de grâu III

În această variantă cantitatea de grâu este la alegere, rețeta este recomandată pentru două linguri rase de grâu.

Se alege cu mare grijă, se spală în cât mai multe ape, minum 7-8 ori. Cantitatea de grâu se lasă în apă, pe o suprafață mai mare, într-un singur strat, cu 2 degete de apă deasupra. Se acoperă cu un tifon împotriva prafului. Se lasă așa 12 ore. Apoi se spală iar în minim 7-8 ape, după care se schimbă apa și se lasă iar 12 ore. Se repetă procedura în așa fel încât după 36 de ore se poate consuma, nu înainte de alte spălări foarte dese. Se poate consuma ca atare, cu miere, cu mere, cu iaurt, cu lapte, cu salate de crudități, morcovi, țelină, gulii, mere, roșii și în general cu toate fructele și zarzavaturile sezonului respectiv.

Scanned with OKEN Scanner

Partea III-a

RELAXARE, RESPIRAȚIE, ENERGIZARE

Scanned with OKEN Scanner

INTRODUCERE ÎN CUNOAȘTEREA ENTITĂȚII UMANE

Pentru a înțelege mai ușor ce este cu entitatea umană să încercăm să vorbim despre energia viului în câteva vorbe.

După cum deja știm orice organism viu este compus din:

– corpul fizic – cunoscut în amănunțime de medicina clasică;

– corpul energetic – care îmbracă ca un costum de scafandru, corpul fizic, după unii autori și ar fi cu 1-3 cm mai mare

– corpul spiritual – ființa veșnică, adevărata ființă – după chipul și asemănarea cu Tatăl Ceresc.

Modelul „clasic" ezoteric al entității umane este găsit în lucrările de specialitate astfel:

1. – corpul fizic – anatomobiologic;
2. – corpul eteric – electromagnetic
3. – corpul astral – sufletul senzorial;
4. – corpul mental – spiritul sufletesc;
5. – corpul cauzal – mentalul rațional;
6. – corpul budic – mentalul evident;
7. – corpul atmic – întregul.

Structura ființei umane sinonim, cu structura clasică concepută de-a lungul timpului, după modelul Yoga, ar fi:

1. – planul fizic – cu elementul pământ
2. – planul eteric – cu elementul apă;
3. – planul astral – cu elementul aer;
4. – planul mental – intelectiv
5. – planul mental superior } corespund EU-lui, cu elementul căldură
6. – planul cauzal
7. – Absolutul.

Iar după Rudolf Steiner structura componentelor energetice ale entității umane sunt:

1. – corpul fizic – materia;
2. – corpul energetic – viața (bios-ul);

Scanned with OKEN Scanner

3. – corpul astral – sufletul – senzaţia;
4. – EU –I – individualitatea – spiritul – caracterizează omul;
5. – sinea spirituală;
6. – spiritul vieţii;
7. – omul spirit.

Ultimele trei sunt principii constructive superioare ale fiinţei umane, existente în starea de germen în fiecare OM şi se dezvoltă treptat, gradat prin munca pe care omul o desfăşoară asupra lui însuşi, mărindu-şi cunoaşterea informaţională, ca factor deosebit de important al evoluţiei. Rudolf Steiner susţine că de la naştere, omul îşi modifică din 7 în 7 ani, şi-şi îmbunătăţeşte, structura componentelor sale energetice, cât şi raporturile dintre acestea într-un permanent progres calitativ.

Dar indiferent care este modelul structural al componentelor energetice al entităţii umane, corpul energetic este alimentat, cu sau fără voia noastră, cu energie cosmică – divină – din Univers, prin intermediul a 7 deschideri energetice numite centrii energetici sau chackras-uri (chackra = roată în sanscrită) şi este legat cu „corpul model" aflat în Câmpul Informaţional al Universului (sau Banca Universală de Date), sau Akash.

Orice gând, orice faptă, orice întâmplare se reflectă şi se înregistrează în memoria individului, în spaţiul înconjurător (aură) unde a fost emis, în spaţiul *adresat* şi în C.I.U., B.U.D. sau Akasha (cum zic tibetanii şi hinduşii).

Va rog să vă amintiţi că din punct de vedere fiziologic,. vorbind despre planul fizic, cu elementul pământ, corpul omenesc este compus din mai multe aparate şi sisteme. Sistemul osos, pe care este „aranjat" sistemul muscular, care este funcţional datorită sistemului nervos şi circulator. Şi, la fel, nu este greu să vă amintiţi că posedăm aparat digestiv, aparat excretor, urinar etc.

Acest „complex" de organe, aparate, sisteme etc., funcţionează datorită alimentării cu hrană şi energie. Capacitatea de asimilare a organismului se numeşte metabolism, dar organismul asimilează şi informaţii, pe care le obţine, nu numai din hrană, ci şi prin respiraţie, din aer – energie pranică – care, la rândul ei se transformă tot în energie.

Această transformare în energie se face la nivelul celulei. De aceea se numeşte *bio*energie (bios înseamnă viaţă). Şi atunci, dacă privim şi studiem corpul fizic de la acest nivel, al celulei, vom observa că:

– informaţia în sine se transformă în BIOCÂMP, iar

Scanned with OKEN Scanner

– purtătoarea de forță este BIOENERGIA;

și apare – foarte rar, ce-i drept – BIOPLASMA – a cincea stare a materiei. Vă amintesc că celelalte stări ale materiei sunt solidă, lichidă, gazoasă și plasma.

Termenul de *biocâmp* a fost introdus prin 1922-24 de către biologul Gurwitsch. Acesta a dat o formulare *câmpului = factorul supramolecular ce determină forma unui organism viu și modul în care se ordonează părțile sale componente.*

Acest biocâmp este produs de celule în mișcarea lor, în timp ce *energia pranică* este *energia în surplus pe care o capătă celula și nu o consumă, dar o emite în jur*. Această emisie este evidentă în ultraviolet. Făcându-se diferite studii asupra acestui câmp, de către diferiți cercetători, s-a ajuns la concluzia că acest biocâmp este matricea care creează structura fizică, iar forma matriceală a corpului fizic este dublul eteric, sau corpul eteric, dacă vreți.

Deabea acum, înțelegând cele de mai sus, putem trage concluzia că *boala* trebuie căutată, la origine, nu în corpul fizic ci tocmai în aceste matrice.

Știm deja, că orice corp fizic viu emite energie, bioenergie și că această emisie este numită, de marea majoritate, *aură*. La unele persoane aura este foarte puternică și manifestă în permanență starea sufletească a structurii respective. Mai știm că aura este emisia nu numai a oricărei ființe ci și a oricărui obiect. Acum, poate că n-ar strica să spunem, câteva cuvinte și despre „teoria lui Gurwitsch", teoria vectorială a câmpurilor energetice care susține că:

– fiecare celulă vie este sursa unui câmp generat în nucleul său;

– câmpul este de natură vectorială, iar vectorii sunt direcționați centrifugal de la sursă;

– generarea câmpului este asociată cu anumite procese din nucleele celulare, în special cu cele legate de transformarea cromatinei. Alegerea cromatinei, ca sursă de generare a câmpului, este determinată de faptul că ea este cea mai stabilă substanță;

– intensitatea câmpului generat – a aurei, câmpului bioenergetic – depinde de intensitatea câmpului celular;

– câmpul este distribuit anizotropic – neuniform – în spațiu;

– câmpul biologic vectorial prezintă o anumită diminuare cu cât ne depărtăm de sursă;

– câmpul exercită o influență puternică asupra macromoleculelor proteice, în special asupra metabolismului. Deja câmpul creează o energie cinetică;

Scanned with OKEN Scanner

– intensitatea câmpului într-un anumit punct al celulei, determină care parte din energia totală de excitaţie se transformă în energie cinetică, de mişcare;

– intensitatea câmpului nu depinde de cantitatea cromatinei, ci de intensitatea cu care se desfăşoară procesele de transformare ale cromatinei;

– câmpurile produse de surse separate se compun geometric, aceste câmpuri *integrându-se* nu *însumându-se*;

– biocâmpul nu este de natură energetică, adică în sursa câmpului nu intră o formă deosebită de energie;

– câmpul bioenergetic este o purtătoare a energiilor, este o structură de transformare a energiei.

Cât de formidabil ar fi ca toţi cei care se „joacă" cu energiile şi se dau drept vindecători să citească cele de mai sus şi cu, multa sau puţina, cunoaştere pe care o au să se gândească un pic şi să mediteze şi... să mediteze şi... să mediteze! Poate află unde şi ce greşesc?!

Revenind la subiect, de fapt, bioenergeticianul deschide nişte canale obturate şi dă drumul, pe acestea, unor energii blocate. *De fapt face deblocări bioenergetice*. Câmpul bioenergetic are o formă asemănătoare cu cea a câmpului electromagnetic. Aşa se şi explică „minunea" păstrării diverselor obiecte pe frunte, palme, piept, etc. Pentru a demonstra acest lucru cercetătorul Harold I Burr a efectuat numeroase studii, unul din acestea fiind cel cu ouăle de salamandră. El a notat cu albastru punctul de minim de intensitate al fiecărui ou. Cu regularitate, când ieşeau din ou, capul salamandrei apărea acolo unde era însemnat punctul de intensitate minimă.

Mai sus aminteam că biocâmpul este purtătorul unei energii şi are o valoare informaţională mai mare decât valoarea energetică. Informaţia este măsura organizării sau dezorganizării energiei. Când ne-am exprimat prin vorba „câmp" ne-am gândit că acesta poate fi:

– câmp biotic (Cbt), câmp informaţional;

– câmp biofizic (Cbf), câmp energetic.

Dacă am însemna cu Bc, câmpul biotic, adică biocâmpul, iar semnul $\oplus$ ar însemna integrare, nu însumare, atunci, ceea ce afirmam mai sus, s-ar putea scrie matematic aşa:

$Cbt \oplus Cbz = Bc$

Sigur că în studiile amintite s-au făcut şi o mulţime de alte constatări, mai de remarcat ar fi faptul că particula asociată câmpului bioenergetic observată a fost botezată BIOSON şi că aceasta *a*

Scanned with OKEN Scanner

putut fi măsurată având o dimensiune de 46 μm *și a putut fi cântărită*, având o greutate de 4,7 × 10 la puterea minus 38, kg.

În altă ordine de idei, aș dori să subliniez faptul că prin această carte nu am intenția să vehiculez niște teorii sau informații despre ezoterism, însă pentru că nu se poate analiza subiectul capitolului acesta fără să amintim câteva lucruri și despre chackre, mai adaug câteva cuvinte și despre acestea, unele chiar argumentate științific.

Chackrele sau chackras-urile sunt centrii energetici în număr de 7 de diverse culori, având funcții și caracteristici, cu ajutorul cărora ființa umană se află în contact permanent cu energia universală, pe care o captează și o folosește, mai mult sau mai puțin, cu sau fără știința noastră.

Fiecărei chackre îi corespunde o culoare, o notă, un miros, un gust, o senzație, un câmp, o formă, o vibrație, etc. Câmpul depinde de vârstă, de anotimp, cicluri diurne, lunare, etc. Aspectul lor descris de „văzători" este fie ca un nufăr care se deschide de la boboc la maximum de deschidere, cu un anumit număr de petale, fie ca niște limbi de flacără, fie ca niște roți (chackras = roată în sanscrită) cu spițe, vârtejuri vibratorii, pâlnii conice, ce au o rotație levo sau dextrogiră, colorate conform spectrului descompunerii luminii (curcubeului), adică r,o,g,v,a,i,v (roșu, oranje, galben, verde, albastru, indigo, violet), etc.

În afara acestor șapte principale și mult discutate chackre (și chiar controversate) se pare că posedăm și alte câteva sute de asemenea centrii energetici localizați fie în palme, umeri, tălpi, fie pe degete, pe tot corpul, etc.

Chiar chackra inimii ar fi dublă sau, poate două separate?!

Luând, însă, în discuție numai cele 7 chrackre „clasice" numărându-le de jos în sus ele ar putea fi descrise astfel:

1. ***Muladhara***

a. – Localizare: regiunea perineală, la baza trunchiului, centrul coccisului;
b. – Culoare: roșie-portocalie;
c. – Funcție: dinamica omului, generează Câmpul Vital (CV), gonadele, organele genitale
d. – Nota: do;
e. – Câmpul: Câmpul Vital (CV). Funcția închisă = deces;
f. – Gust: dulce;
g. – Miros: trandafir;
h. – Senzație: înțepături sau fierbinte.

Scanned with OKEN Scanner

2. ***Swadisthana***
a. – zona pubisului;
b. – oranj;
c. – organele genitale, genito-urinare, suprarenale, frigiditate, impotență;
d. – re;
e. – Câmp Supraveghere Control (CSC), asigură metabolismul, controlează funcționalitatea organismului viu până la celulă;
f. – astringent;
g. – mușețel;
h. – fierbinte.
3. ***Manipura***
a. – în jurul ombilicului, plexul solar, oceanul energetic, hara;
b. – galbenă;
c. – digestia, stimulează forța, adrenalina, răspunde de funcțiile energetice ale viscerelor;
d. – mi;
e. – Câmp de Protecție (CP) pancreas, asigură protecția organismelor vii față de elementele perturbatoare;
f. – piperat;
g. – mentă;
h. – cald.
4. ***Anahata***
a. – pe stern, în dreptul inimii;
b. – verde;
c. – circulație, timus, inima. Împreună cu Manipura = sistemul nervos piramidal;
d. – fa;
e. – Câmp Contact Informațional Teluric (CCIT) – face legătura cu forțele telurice;
f. – tămâie;
g. – mușcată;
h. – neutra.
5. ***Vishuda***
a. – glanda tiroidă;
b. – albastră – bleu;
c. – influențează funcția tiroidei, voința, respirația, sistemul endocrin, ajută telepatia; simte dacă omul este bun sau rău;
d. – sol;
e. Câmp de Emisie (CE) – emite în exteriorul organismului . Vin semnale de emitere independent de cunoașterea sau voința noastră care folosesc interrelațiile dintre alte organisme;

Scanned with OKEN Scanner

f. – amar;
g. – pelin;
h. – răcoare
6. ***Ajina***
a. – între sprâncene;
b. – indigo-violet;
c. – sistem nervos autonom, glanda pituitară – cel de-al treilea ochi;
d. – la;
e. – Câmp de Recepție (CR) – hipofiza – primește semnale din exterior, răspunde de sistemul nervos central;
f. – nu;
g. – nu;
h. – rece.
7. ***Sahashara***
a. – în creștetul capului (fontanella);
b. – violetă;
c. – face legătura cu câmpul energetic universal (BUD-Akasha), guvernează sistemul nervos central, ușurează capacitatea de înțelegere a fenomenelor;
d. – si;
e. – Câmp Informațional Universal (CIU) – epifiza – captează energiile foarte înalte și semnalele din Univers;
f. – nu;
g. – nu;
h. – înțepături reci.

Așa dar prin intermediul acestor chackre Universul Informațional (Akasha, Banca Universală de Date) este contactat telepatic la nivel conștient și inconștient (subconștient), fie că vrem , fie că nu, fie că știm, fie că nu știm.

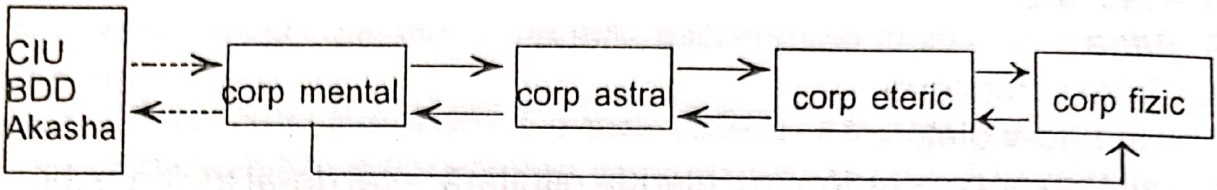
Mentalul operează cu structuri pe care noi le numim *Gânduri.* Ele au o formă vizuală, imaginativă la nivel sufletesc, și conturându-se sub formă de gând se transmit fulgerător în planul CIU (Câmpul Informațional al Universului).

Cu toate că gândul are construcția imaginativă, noi îl transmitem prin vorbire, calitatea de transmisie telepatică fiind pierdută deja, de mult timp, din negura vremurilor. Ar trebui să ne reobișnuim să vorbim prin imagini (adică telepatic).

Gândul, trecând prin suflet nu se poate construi ca un gând pur, deoarece capătă patina stării sufletești din clipa aceea.

Scanned with OKEN Scanner

Meditați un pic asupra schemei de mai jos care explică afirmațiile de până acum.



Vedeți, dar, gândul pur, ce vine din Akasha, intră în corpul mental, trece prin corpul astral, unde capătă patina stării noastre sufletești din acel moment și se transferă corpului eteric. Aici este posibil de a fi vizualizat de „văzători". Energia mentalului se transmite instantaneu prin orice mediu, orice cuantă având asociată o particulă, de aceea gândul este cunoscut ca *sugestie* la nivel conștient și *hipnoză* la nivel inconștient. Gândul nu poate fi perturbat de nimeni și are o particularitate: emis de un anumit creier are o anumită amprentă, neexistând două gânduri identice. Amprenta este dată de astral, ea fiind totuși, suma întregului. Gândul poate modifica întregul intrând în astral. Gândurile se pot acorda.

Deabea acum, știind toate acestea, putem afirma că stăpânirea emiterii gândului, gândurilor, fără elemente parazite, proporționarea energiei, acordarea gândurilor, durata emisiei, perseverența la emiterea constantă, constituie secretul succesului. Măcar să avem succes cu familia noastră, cu copii și nepoții noștri!

Doamne Dumnezeule, oare o să mai ajungem vreodată să ne înțelegem, cu toții telepatic, nu numai câțiva, acolo, printre care unii sunt chiar puși pe rele, încercând să ne conducă și stăpânească telepatic, așa cum ne descrie, bine documentat, doctorul Eugen Celan în „Războiul Parapsihologic".

Ferește-ne Doamne de rele și răi și ajută-i pe cei buni să se unească să poată propăși BINELE, că tare mult mai avem nevoie de asta.

Scanned with OKEN Scanner

TIBETUL ȘI REÎNCARNAREA

Să renaști?... Poate! Dar sub ce formă?
Unele scrieri din vechea Indie vorbesc despre două milioane de reîncarnări vegetale, cca șase milioane și jumătate de reîncarnări animale și vreo două sute de mii de vieți omenești, înainte de a fi „eliberat".

În această privință, budiștii sunt mai circumspecți și nu se pronunță. Cu toate acestea se pare că ar exista o certitudine și anume aceea că reîncarnarea nu este eternă.

Sufletul supraviețuiește morții? Și cum era de așteptat, fiecare are o părere asupra subiectului. Pentru cei reîncarnați, totul depinde de „karmă". Dar ce este Karma? Un fel de balanță între bine și rău, între bune și rele. În funcție de actele sau gândurile fiecăruia. Este ca o acumulare de suferință în care fiecare poartă povara trecutului său. Nici fatalitatea, nici destinul, ci Karma... decide! Așa fiind, odată cu fiecare reîncarnare, omul s-ar apropia mai mult de eliberarea lui. De cele mai multe ori el, datorită propriilor greșeli, se reintegrează ciclului infernal karmic. Totuși, la capătul drumului, oricât ar fi de îndepărtat, s-ar afla scăparea, eliberarea. Budiștii numesc asta „Nirvana", hindușii – o stare asemănătoare nonexistenței iar creștinii, îi zic Rai. Adevăratul scop al renașterilor ar fi tocmai ieșirea din acest ciclu și ajungerea în Rai. Nimeni nu prea pare interesat să rămână pe bătrâna noastră planetă. Dar pentru asta trebuie să câștigi merite. În Tibet mijloacele folosite sunt uneori cel puțin ciudate. De exemplu, pelerinii agită mereu un soi de „moriști" de rugăciune și împreună cu acestea mii de incantații se acumulează pentru viitor. Alții înconjoară templele târându-se prin praf, cu fruntea la pământ și trupul întins, străbătând astfel, uneori mai mult de cinci sute de kilometri.

Concepția despre karmă explică multe dintre misterele Asiei. În acest sens, fiecare este răspunzător de propria soartă. Guru și brahmanii își justifică în acest fel privilegiile... iar subcastele – în India – soarta de neinvidiat.

M-am gândit că este bine să cunoașteți și aceste aspecte, fiecare „auzind" și „văzând" ce și cum dorește.

Scanned with OKEN Scanner

DE LA CREDINȚA LA PARAPSIHOLOGIE

Acest capitol este scris ca urmare a unei conferințe susținute de domnul ing. Silviu Georgescu, exredactor șef al revistei „Magazin Parapsihologic".

Vindecătorii, indiferent, geografic, de unde ar fi și indiferent de denumire, fie că se numesc psihobioterapeuți, sau bioterapeuți sau bioenergeticieni, indiferent de metoda de lucru sau „școala" care le-a oferit posibilitatea deschiderii spre paranormal, nu sunt altceva decât niște traducători, interpreți, cititori ai informațiilor bioenergetice, fie numite energii divine, fie energii cosmice, care în final devin transmițători de energie (și implicit vindecători).

Câmpul informatic (sau informațional) este câmpul de activitate al bioenergovindecătorilor; aici se citesc bolile, aici se pot depista mai grosier (sau cu lux de informații) dereglările energetice care se produc. Pe acest câmp, mergând la o mare finețe de citire, se pot citi chiar evenimentele noastre trecute, care se imprimă pe el și chiar acțiunile noastre (prezente și viitoare). Deci depinde cât de mare este finețea de citire al acestor câmpuri informative care conțin informațiile. Dacă eu am stat lângă cineva, când m-am uitat la el, mi-am imprimat în mine, în senzațiile mele toată impresia energetică a lui. Deci, dacă cineva citește pe mine citește ca de pe o bandă și reușește să mă decodifice. Nu-i nevoie să fie „ceva" în fața lui ci citește pe mine, eu închipuindu-mi în momentul acela, că declanșez mai puternică senzația avută, că îl văd în fața ochilor. Nu trebuie să mă concentrez, doar senzația ușoară că este în fața mea și că mă uit la el. Se poate face exact aceiași tatonare, se poate face aceiași citire chiar și lucrul energetic prin imaginea pe care o oferă imaginea implantată pe câmpul lui.

Deci iată că acest noian de informații, aceste câmpuri energetice, la ora actuală, sunt foarte bine cunoscute. Începând de la sistemul yoghin care ni-l prezintă cu lux de amănunte, până la școala de radiestezie care a încercat să disece fiecare părticică din acest câmp, alcătuirea lui, cum funcționează, etc.

Scanned with OKEN Scanner

Principalele fenomene, principalele lucruri, obiectele de studiu ale parapsihologiei, tot ceea ce se lucrează la ora actuală se lucrează pe acest sistem informativ, pe aceste câmpuri informaţionale.

Marea majoritate a teoriilor, a şcolilor se bazează pe citirile informatice captate de pe acest câmp informativ, căruia i se zice „aură".

Din păcate se încearcă şi explicarea fenomenelor pe acest câmp. Explicarea este greoaie pentru că şi aici, la fel ca şi pe corpul fizic, există numai o lume a efectelor, nu este lumea cauzelor deci foarte greu putem interpreta cauzele numai cu acest câmp. Mai mult decât atât, dacă ne limităm să lucrăm în energetic numai cu acest câmp – este adevărat că este câmpul nostru sesizabil bioenergetic, pe care ne bazăm – lucrând numai cu el, este la fel de primejdios deoarece pătrunzând în energetică , în lumea senzaţiilor, pătrundem într-un univers cu mai mult de trei dimensiuni.

Creierul nostru este o maşinărie făcută să lucreze într-un sistem tridimensional. Este un adevărat biocalculator.

Dacă-i prezentăm noţiunea de infinit are o senzaţie de imposibilitate. Iar dacă i-am arăta-o, l-am bloca!

Adevăratul univers are mai multe dimensiuni. Nu putem pătrunde cu logica noastră care este total nevalabilă aici, ci cu o parte care poate să culeagă date din acest univers multidimensional unde libertatea de mişcare este infinită. Această parte, acest „ceva" există în noi şi el este punctul esenţial pe care religia îl scoate în evidenţă; el este SUFLETUL nostru. *El este chiar fiinţa adevărată.* El dă explicaţia tuturor fenomenelor energetice. Această parte este capabilă să facă o citire absolută, rapidă pentru că de fapt ea trăieşte în lumea cauzelor, în timp ce fiinţa fizică, în lumea efectelor.

Dacă vrem, într-adevăr să ajungem să stăpânim fenomenele perfect, trebuie să *coborâm din credinţă către parapsihologie şi nu invers. Acea fiinţa care* poate oricând să facă apel la un stadiu energetic, extraordinar de bun, de o putere de circulaţie şi de penetrare foarte mare, (care poate să citească), *poate să folosească energia,* fără să deranjeze nimic, (acest câmp foarte înalt care aparţine fiinţei noastre) poate să pătrundă, (printr-un sistem informativ), în câmpul informaţional universal fără să-l deranjeze, fără să-l perturbe. De aceea pentru cei care au deja o practică foarte riguroasă, aproape vrăjitorească, în domeniul grosier informativ al energiilor de frecvenţă joasă, de tip Fohat, oamenii care lucrează cu aceste energii divine, foarte înalte, sunt de necitit, pentru ei sunt invizibili, nu există.

Scanned with OKEN Scanner

In general se lucrează cu aceste câmpuri joase informative. Dacă eu aș pleca cu un anumit câmp informativ tot de frecvențe joase pe care învăț să-l manevrez și intru în câmpul altuia (pacientului) se întâlnesc două materii de aceiași natură. Ca să intru în sistemul său, sistemul meu „îi cam sparge" aura, acele foițe care sunt una după alta, pătrunzând brutal. Va simți tot felul de senzații: de la căldură, înțepături în mâini etc. Pătrunzând cu un *câmp informativ înalt,* cu energie divină foarte înaltă, pătrunderea se face ușor, fără să se producă vreo spargere, Se lucrează fin, ca și cu o undă TV sau radio.

Acolo unde s-a produs o spargere este puțin probabil ca tot noi s-o reparăm și chiar dacă o reparăm precis vor rămâne destule „lucruri" nearanjate.

Dacă vrem să „vindecăm" pe cineva, în primul rând trebuie să facem o citire energetică foarte exactă. Informația trebuie să intre prin niște porți deschise până când se preia complet și apoi ajunge la creier sub formă foarte prelucrată și foarte exactă.

Este adevărat că informației, care va fi prelucrată dintr-un sistem multidimensional, nu-i putem da în tridimensional, oral, o definiție cerebral exactă, dar vom deține „ceva" care seamănă cu „ceva" admisibil, o aducem într-o stare în care o putem folosi.

Ca să fim deschiși informației *trebuie întâi să coordonăm perfect aceste 3 structuri mari,* (prima structură fiind deja coordonată), ea existând în permanență sub forma unui ocean informațional care co-există în jurul nostru. Cele 3 mari structuri sunt *ființa energetică* (*sufletul*), *bioenergetică și fizică.*

Pentru ca informația să pătrundă până la nivelul creierului și să fie bine prelucrată, nu numai sub formă sporadică de intuiție de moment, de vise, de premoniție instantanee, trebuie să mai deschidem câteva porți. În primul rând sistemul nostru energetic informativ trebuie să fie un sistem curat, un sistem care să nu deregleze prea mult informația, (sau dacă o cuprinde să nu fie ca o bilă de biliard care să ricoșeze). Pentru ca acest sistem (câmp) să fie curat trebuie să adoptăm obiceiurile unei vieți curate conform obiceiurilor populare: posturi, sărbători cu pauze de lucru, hărnicie, cinste, pudoare, corectitudine, cumpătare, etc.

Să presupunem că informația a pătruns prin acest câmp, că el este destul de bun, de primitor. Între pătrunderea informației energetice de la nivelul energiei noastre informative până la

Scanned with OKEN Scanner

transpunerea în „computer" a datelor pe care le avem există un câmp foarte important care se numește câmpul imaginației. Se trece prin ceva ce nu este real. IMAGINAȚIA. Puterea noastră de imaginație.

În câmpul imaginației nu se respectă nici o lege cunoscută de noi în timpul așezării structurilor din viața zilnică. În câmpul imaginației putem lua o casă care să stea având drept bază acoperișul. Datele pe care le obținem din sistemul multidimensional nu corespund sistemului nostru simplificat cu legile pe care le cunoaștem. Informațiile venite se vor structura sub formă de bucățele într-o ordine haotică. Vom încerca să extragem bucățică cu bucățică și s-o așezăm cu creierul într-o anumită logică. Deci dacă negăm partea imaginativă înseamnă că am închis una din porți. Atunci fluxul informațional se blochează.

În momentul când te informezi asupra bolnavului, trebuie să citești nu numai perturbația energetică legată de zona bolnavă ci să citești și mediul în care trăiește, persoanele cu care vine în contact, pentru că fiecare din aceste informații va da cauza acestei îmbolnăviri.

O lucrătură, o prelucrare, energetică brutală poate avea efecte, în timp, neprevizibile. Bolile, răul revin cu consecvență, în mod „parșiv" și încăpățânat.

Lucrând cu energie foarte înaltă (pe care o compar cu credința) – avem, posibilitatea întâi să studiem omul respectiv, să știm cauzele, să știm totul, chiar dacă nu este de față cu noi, (nu este nevoie nici măcar de o fotografie). Putem da o funcție sistemului informativ cu care lucrăm, deci, tocmai acestui câmp foarte înalt care pătrunde fără să spargă nimic îi dăm funcția de spălare, deci o funcție prin care să înlăture din sistemul informativ toate reziduurile, toate perturbațiile.

Energia foarte înaltă conține informația de înlăturare și distrugere, de purificare și de reparare.

Dacă organul bolnav a ajuns sub un anumit nivel de utilizare fizică, chiar dacă-i curat sistemul informativ, informația pe care o primești este corectă, deci ar trebui să lucreze, organul fizic totuși nu mai poate să-și revină.

În acest caz este necesară intervenția energiilor joase – ceea ce se face acum în bioenergetică; ceea ce fac acum „vindecătorii".

Este necesară această implantare de câmp propriu, de înfășurare în propria energie pentru ca să-i dau posibilitatea ca să-și revină cu acest transfer brutal de energie. Dar efectul trebuie urmărit în continuare. Procedăm apoi la o spălare, o recondiționare a întregului sistem informativ și atunci efectele secundare dispar.

Scanned with OKEN Scanner

Informația poate fi nu numai culeasă, dar și implantată. Atunci când ne băgăm niște idei în cap, implantăm, de fapt, informații în sistemul nostru informativ și noi vom deveni produsul ideilor noastre. La fel când lucrăm energetic cu altă persoană atenție la informația pe care o dăm acestei persoane pentru că informația va lucra în continuare, singură, fără prezența noastră, în favoarea (sau defavoarea) receptorului.

Culegerea de informație, trebuie să se facă într-o stare de calm, să fim foarte deschiși, cea mai bună este starea de credință.

De aceea insist, am insistat și voi insista asupra respectării „tratării" concomitente a trinității din noi, sufletul, corpul energetic și corpul fizic. Altfel nu realizăm vindecările sau autovindecările.

Cine are ochi, să vadă, și urechi, să audă! mai ales „vindecătorii" cu „așa numita" sau „așa-zisa" bioenergie!

Scanned with OKEN Scanner

CE ȘTIM ȘI CE NU ȘTIM DESPRE BIOENERGIE

În decursul ultimilor ani, mai ales după ce a început să se vorbească și să se răspândească informații despre bioenergie la diversele cursuri ale unor societăți ezoterice străine, autohtone și de import, am început să fiu întrebat de sute de ori:... „Chiar credeți în bioenergie?"

Da! Cred cu convingere, dar și cu argumente științifice, din care, o parte dintre ele, vi le voi prezenta în continuare. Întrebările continuau: „– Dar eu am bioenergie?" Chiar și acum mi se mai pune această întrebare. La început, de câteva ori m-a pufnit râsul, apoi, după ce am remarcat cât de mare este lipsa noastră de cunoaștere și mai ales după ce până și domnul Constantin Mudava s-a făcut de râs la televiziune, când răspunsul domniei sale vis-à-vis de bioenergie, a fost mai mult decât penibil și lamentabil, am început să-mi revizuiesc atitudinea și să răspund (de sute de ori), ca la școală: Da, aveți bioenergie! Toți avem, orice organism viu are deoarece suntem făcuți din celule, iar celulele din atomi, iar atomul are un nucleu în jurul căruia se învârtește... etc, etc. Ori, tocmai această „învârteală", această mișcare, înseamnă un consum de energie, energie care fiind din interiorul nostru viu (bios înseamnă viață) se numește bioenergie!

Așadar, bioenergia este energia bios-ului, a vieții, a tot ce este viu în natură, indiferent că este plantă sau animal, adică tot ce cuprinde flora și fauna pământului.

Această mișcare permanentă a atomilor, a tot ce este viu, această bioenergie, provoacă o reacție care poate fi vizibilă, evidențiată prin tehnica Kirlian (despre care s-a mai scris în M.P.), prin intermediul unei electronografii, un clișeu pe care este evidențiată aura energetică (doctorița Guja scoțând chiar și o carte cu zeci de asemenea electronografii).

Existența bioenergiei mai poate fi demonstrată, evidențiată, prin faptul că anumite materiale (metale, sticlă, faianță, plastic, lemn, cărămidă, cauciuc etc.) se „lipesc" de anumite părți ale corpului,

Scanned with OKEN Scanner

palme, frunte, piept, tălpi, ș.a., unor anumite persoane cu metabolisme intense, cu arderi rapide, care provoacă aceste fenomene bioenergetice, deloc paranormale.

V-aș ruga să-mi permiteți să vă descriu niște întâmplări edificatoare pentru subiectul în dezbatere acum.

Cu vreo doi ani în urmă în diverse ziare a apărut o avalanșe de fotografii cu diverse persoane, care se dădeau mari vindecători, care țineau pe frunte și/sau piept diverse obiecte lipite. Într-unul din ziare a apărut și o doamnă polițistă care cu mare mândrie ne arăta dintr-o fotografie mai mult sânii lăsați decât cele 2-3 obiecțele care stăteau lipite. Lipsa de pudoare a doamnei (mai corect a fotografului-redactor care a pus-o în această postură jenantă) m-a șocat și m-a hotărât să studiez mai îndeaproape fenomenul, eu, pe vremea aceea, neavând asemenea „abilități". Mi-am zis că dacă stau lipiți banii – și în general metalul – trebuie să fie ceva în legătură cu magnetismul (nu cel descris, practicat și experimentat de marele Profesor Dr. Mesmer). Amintindu-mi din școală experimentele cu pilitura de fier așezată pe o coală albă pe sub care se plimba un magnet natural, pentru a se vèdea câmpurile de forță, m-am gândit, că tot sunt naturalist, ce alimente să mănânc eu, care să aibe cel mai mare procent de fier, după care, să-mi probez și eu „harurile". Că doar așa susțineau aceste persoane; faptul că obiectele stau pe ei este „darul" sau „harul" dat lor de Dumnezeu, ca să ne demonstreze nouă, că ei au fost aleși să fie „vindecătorii" noștrii! Și chiar așa am și făcut, vreo trei săptămâni m-am hrănit numai cu spanac, ștevie, ceapă, și altele mari acumulatoare de fier din natură, după care, într-o dimineață, hotărât, am făcut un duș, pentru a înlătura posibilitatea „lipirii" obiectelor din cauza seboreii sau transpirației și... am purces la experiment. Miracol!. În fața oglinzii, numai în șort, toate tacâmurile care formează serviciul de șase persoane stăteau pe mine, de parcă aș fi avut agățători. Și tocmai când, fudul nevoie mare de ce sunt eu în stare!, mă gândeam să chem vreun ziarist să mă pozeze – replică doamnei care mă șocase – sună cineva la ușă. Scot repede de pe mine „biju-urile", mă uit pe vizor, și-mi văd mezinul, un „băiețel" de 1,92 m și 24 de ani. Îi deschid, ne salutăm pupându-ne și mă întreabă, uitându-se suspect la tacâmurile de pe masă, ce făceam? Îi explic hazos că... tocmai „preparam un suc de portocale", el se „prinde" de experiment și... rămânând doar cu bustul gol îmi arată cum dând drumul la o linguriță, de la 2-3 cm de pielea lui, aceasta în loc să cadă se lipește cu zgomot de el. Îmi repetă experimentul de câteva

Scanned with OKEN Scanner

ori și... mă lasă în ceață!? Își rezolvă problemele (pentru care... doar!? așa ce mă mai vizitează copii!!) și pleacă. Eu rămân tot nedumerit. Acesta era copilul meu, carnivor, băutor, fumător, cafegiu, nu chiar afemeiat dar... de unde atâta „har" și „dar" de la Dumnezeu când „tipul" era ateu, ateu convins?... Dar sănătos și practicant de arte marțiale!?

Așadar „capacitatea" de a „atrage" – probabil și respinge – anumite obiecte nu ține, în general vorbind, de alimentație, de puritatea spirituală, și, mai ales, de „harul de vindecător". Dar atunci ce este? Este de bine? Este de rău? Cel puțin personal m-am convins că cel ce posedă această capacitate nu este un „trimis" al lui Dumnezeu, nici un așa-zis „releu" cum le place bioterapeuților să se creadă. (De aici și imensul orgoliu: „EU, EU, EU vindec... cancerul, scleroza în plăgi, sida, etc, etc.)

Doamnelor, domnilor, oameni buni! Vă rog să mă credeți pe cuvânt și să verificați. Nimeni nu vindecă pe nimeni! Nici doctorul nu ne vindecă, el prescrie, propune un tratament, care dacă-l faci (sau nu!?) te autovindeci (sau nu!?). În sfârșit, această „capacitate" această „bioenergie"este ceva care nu este „magnetism", sau „remanență magnetică" (deoarece stau lipiți și banii nemagnetici!?) și nici „electricitate statică" (deoarece stau lipite și obiecte care nu se încarcă cu electricitate statică cum ar fi: guma, cauciucul, lemnul ș.a.), dar cu ea se pot face o mulțime de automiracole.

Din necunoaștere credem că cel care are palmele calde sau posedă asemenea capacități de atracție a diverselor obiecte este vindecător, este în stare să facă transferuri energetice. Toată lumea a „tăbărât" pe aceste transferuri energetice. Amintiți-vă cu ani în urmă când au apărut transferurile de sânge, câte accidente mortale se întâmplau tocmai datorită faptului că nu se cunoșteau regulile și nimic despre grupele sangvine. Au apărut cercetările și descoperirea compatibilităților și incompatibilităților între și dintre grupele sangvine. Ori despre compatibilitățile energetice, pentru a executa transferuri energetice, ce mare lucru știm noi, astăzi? Toată lumea este de acord că energia este sesizată, receptată cu mâna stângă. Așa este, dar nu este regulă generală; sunt excepții! Dacă acceptăm ideea că sunt persoane care au inima în partea dreaptă sau pe mijloc de ce nu am accepta ideea că ceackrasurile au rotații inverse, la excepții. Sunt persoane care recepționează energia în palma dreaptă mai întâi, apoi în stânga sau cu ambele palme în același timp. Sunt excepții! Și cum știm noi care sunt excepțiile ca să nu ne „jucăm" cu energiile noastre pe ceackrele

Scanned with OKEN Scanner

lor așa cum se învață la cursurile pentru bioterapeuți care susțin învârtirea dextrogiră sau levogiră a ceackelor? De mii de ani se știe de energiile „perverse". De unde știm ce energii manipulăm noi (mental, prin gestică, prin periere etc), de unde ne vin, când facem ceea ce denumim noi „dăruire bioenergetică" (este chiar dăruire, mai ales dacă este și pe bani?) Apropos! Mirați-vă și uluiți-vă... o sută de mii de lei ședința de transfer bioenergetic!! Ori persoana care o „dăruiește" – fiind un ales al Domnului, un „releu", la prețul acesta o are de „calitatea I-a" față de altul care ia numai zece mii de lei ședința? NU??

Pentru edificare am să vă relatez un caz autentic, căci numai așa învățăm.

Acum vreo doi-trei ani domnii C.M.B. și D.A.I., persoane cunoscute și cu autoritate în domeniu, la o adunare-conferință o declară pe C.V. ca fiind o persoană malefică. Aceasta vine și-mi plânge pe umăr și mi se plânge că i s-a făcut o mare nedreptate. (Fie vorba între noi, și C.V. când și-a descoperit „calitățile" de „vindecător" s-a jurat pe copii și nepoți că n-o să ia niciodată bani pentru ceea ce Domnul i-a dat în dar!). Am vorbit cu domnul CMB care îmi aduce argumente în favoarea afirmațiilor domniei sale. Mă rog, fiecare cu părerile și adevărurile sale. Cu DAI fac o întâlnire chiar la cabinetul unde-și desfășoară activitatea. Acolo constat că pe o melodie de Michel Jarre, 7-10 persoane sunt băgate într-o stare de relaxare, pasă-mi-te datorită „mișcărilor speciale" și „gesticulărilor ample" ale bioterapeutului care îi lasă în această stare 15-20 de minute, cam cât durează melodia. În acest timp noi ne-am retras la o cafeluță, o berică și o Kent-ică și bine-nțeles la un pahar de vorbă. Ritualul acesta l-am suportat de trei ori, după care mulțumindu-i colegului pentru exemplificarea „unui transfer energetic corect", m-am retras cu promisiunea din partea lui că mă va vizita și vom discuta și despre... motivul vizitei pe care nu am mai apucat să-l mărturisesc.

La vreo săptămână îmi întoarce vizita, acasă, într-o garsonieră foarte mică, înarmat cu trei sticle de diverse băuturi, pentru toate gusturile și ... aproape că ne apucă dimineața „mărturisindu-ne" și „împărtășindu-ne", mai ales el, de unul singur, din licorile aduse, deoarece eu sunt din '90 naturalist și nu consum! Și, spre ziuă, a venit și mult așteptatul, de către mine, moment al întrebării: „Și tu, prietene, chiar crezi în mod serios, ca și CMB, că doamna C.V. este malefică? – ca și când deja, ar fi fost cineva trimis pe pământ după Iisus, care să, „aleagă grâul de neghina"!?

Scanned with OKEN Scanner

– „Da, sigur, papa Raul, sigur că este malefică pentru că, și deoarece... etc, etc. În urma răspunsului rămân gânditor și cuget că după „trei stele" de tărie nu „in vino veritas" stă adevărul, totuși îl întreb: – „dar eu, cum sunt, după tine, malefic sau benefic?

Amicul meu mă pune să mă întorc – ca la prezentarea modei, îmi studiază aura din față, profil și trei sferturi și decreteaza:

– „Papa Raul, nu te superi, nu? (Sigur că nu mă puteam supăra pe un consumator de trei sticle cu „întăritor"!?) Mata ești jumi-juma!!!

La asta chiar că nu mă așteptam, am rămas uluit și mi-am zis: uite dom'le cine sunt vindecătorii noștri!... și am lăsat-o baltă!

Dragilor, ceea ce urmează este scris și pentru acești vindecători care sunt cu mult mai mulți decât „ceilalți" și cărora, cred eu, le datorăm pierderea girului de încredere din partea Ministerului Sănătății, pe care îl căpătasem cu foarte multă greutate. Cu această ocazie, este bine de știut că doamna dr. Gavrilescu, de la Ministerul Sănătății ne-a informat că nu s-au mai prelungit avizele pentru cabinetele care tratează cu bioenergie, acestea fiind practic desființate, iar dacă mai există pe undeva sunt declarate clandestine.

Iar acum, să revenim la bioenergie, pentru că tot n-o recunoaște Ministerul Sănătății!? Mai întâi să vă reamintesc câte ceva despre planul fizic, corpul fizic, anatomobiologic. Amintiți-vă că din punct de vedere fizic corpul omenesc este „compus" din mai multe aparate și sisteme: sistemul osos, pe care este „aranjat" sistemul muscular, care este funcțional datorită sistemului nervos și sistemului circulator. Mai amintiți-vă că posedăm aparat respirator, aparat digestiv, aparat excretor, urinar, etc.

Acest complex de organe, aparate, sisteme, etc, funcționează datorită alimentării cu hrană și energie.

Capacitatea de asimilare, cum spuneam, a organismului se numește metabolism, dar organismul, după cum știm, asimilează și informații pe care le obține nu numai din hrană, ci și din aer, prin respirație, care se trasnsformă tot în energie, bioenergie.

Energia în surplus, pe care nu o consumă celulele dar care este emisă în jurul lor a fost denumită energie pranică. Studiile făcute asupra acestui câmp produs de celulele vii, a cărui emisie este în ultraviolet, au dus la următoarele concluzii: câmpul este tocmai matricea care creează structura fizică, așadar, forma matriceală a corpului fizic este tocmai, ceea ce se numește, dublul eteric. Și cum orice corp viu emite energie, această emisie a fost denumită aură, aură energetică. Deabea acum, măcar, *să realizați legătura între felul*

Scanned with OKEN Scanner

alimentației și aura energetică. Ulterior se va face legătura și cu puritatea gândirii.

Și cum este normal și logic, câmpului energetic – tot făcusem similitudinea cu câmpul electromagnetic – i se asociază și o particulă care a primit denumirea de bioson.

Deoarece interesul pentru domeniu a fost fascinant, cercetătorii au descoperit că această particulă, biosonul, are greutate de 4,7 x 10 la puterea minus 38, kg și dimensiunea de 46µm.

Interesant este faptul că, cu toate că am mai aflat câte ceva despre bioenergie, fiind chiar în posesia acestor ultime informații, zic, inedite, tot nu putem face afirmația că am știi mare lucru despre subiect.

De aceea propun o polemică deschisă asupra subiectului „ce știm și ce nu știm despre bioenergie", subsemnatul neavând pretenția deținerii adevărului unic, nici a unor informații în afara celor apărute în literatura de specialitate.

Oricum, pentru doritori, la Centrul Național de Pregătire Naturalistă Pluridisciplinară punem la dispoziție circa trei sute de volume.

Vă așteptăm cu drag.

Scanned with OKEN Scanner

PARANORMALI SAU... PAR ANORMALI!?

Nostim joc de cuvinte, dar şi incitantă mirare-ntrebare.

Cu mai mulţi ani în urmă făceam afirmaţia, venită din intuiţie, că se pot căpăta capacităţi paranormale – adică pe lângă normal, nu anormale cum se tinde a se crede – în urma unor anumite conduite de viaţă. Prin conduită de viaţă înţelegeam (şi înţeleg) nişte modificări majore vis-à-vis de felul alimentaţiei zilnice, întreţinerea şi cultivarea integrităţii capacităţilor fizice şi fiziologice, modificarea noţiunilor despre credinţa noastră care trebuie privită la alte dimensiuni, învăţarea terapiei răbdării, a terapiei iertării, antrenamente de scăderea ego-ului până la totala dispariţie, a terapiei faptei bune şi mai ales a terapiei gândului bun, a terapiei iubirii, eliminarea gândurilor rele, a invidiei, a urii, etc, etc...

Spre marea mea surprindere, în ultimii ani am făcut nişte constatări uimitoare.

Toată lumea ştie – ori ar trebui să ştie – că vrem sau nu, fie că ştim sau nu, pe noi cad „grămadă" în permanenţă valuri energetice care sunt numite energie cosmică, sau prana, sau energie Qi, sau, cum zicem noi creştinii, Lumina de la Dumnezeu. Această energie, indiferent cum îi zicem, este darul Tatălui Ceresc, care, în permanenţă ne încarcă ca pe nişte baterii.

Această încărcare se face prin intermediul unor canale energetice numite meridiane şi a unor cheackra-suri, cunoscute de acupunctură de mii de ani şi recunoscute, acum, în ultimii ani şi de medicina alopată, academică.

Oricine a citit sau doreşte să citească găseşte suficiente materiale cu amănunte relative la schimburile de energie dintre Macrocosmos (Univers) şi microcosmosul uman, fiinţa noastră trinitară.

Iar dacă această Energie Divină ar avea pe unde să circule liber, fără blocaje, oprelişti, îngustări, noduri, etc. atunci... am deveni cu toţii ceea ce se numeşte acum, paranormali!

Scanned with OKEN Scanner

Ați observat cum la începutul iernii unele calorifere nu se încălzesc datorită blocajelor apei calde cu bule de aer? Ce facem, de obicei? Scoatem câteva căldări cu apă și eliminăm astfel și bulele de aer, care blocau încălzirea caloriferului. Încercați și faceți o comparație cu trupul uman, cu „blocajele" energetice, bolile (bulele de aer?!), cu eliminarea toxinelor (a apei din calorifere) și vă veți lumina mai ușor.

Și acum, care este constatarea uimitoare făcută în urma aplicării tratamentelor medicinei integrale naturaliste, a medicinei holistice? Constatarea este faptul că după 6-12 luni cei care au avut curajul și s-au supus, liber consimțit, acestor tratamente naturaliste – și care au și frecventat această „grădiniță"cum am numit-o „Inițieri în tratamentele de autovindecare", au căpătat capacități paranormale.

Dieta care și-au impus-o, felul de viață ordonat, regulat, însușirea unor tehnici de relaxare – 15-20 de minute echivalând cu 4-5 ore de somn – a unor tehnici de respirație (numai practicarea acestora dând posibilitatea eliminării din organism a anumitor boli) au făcut să fie de ordinul sutelor cei care s-au autovindecat de boli necruțătoare, care și-au recăpătat auzul, care au renunțat la ochelari, cărora li s-a recolorat părul, care și-au căpătat memoria din tinerețe, agilitatea, într-un cuvânt, SĂNĂTATEA!

Mai mult, își etalează „în joacă" abilitățile paranormale căpătate demonstrând că stau lipit de ei, pe ei, metale, bani, plastice, gume, sticlă, etc., aprinzând neoane cu mâna goală doar prin atingere. anulându-și diversele dureri, reglându-și tensiunea, crescându-și capacitatea de autoimunitate față de boli și multe altele.

Sigur că mulți cititori nu vor crede cele afirmate mai sus, alții vor avea dubii, dar pentru toată lumea există niște explicații simple, simple de tot.

Dacă printr-un anumit fel de viață și hrană, care a mai fost expus, reușim să dezintoxicăm, denicotinizăm, destressăm, detoxificăm, dezalcoolizăm, deparazităm interior, propriul organism, atunci sângele redevine curat, purificat, „spală" și „curăță" ateroamele, depunerile de colesterol și săruri minerale de pe vasele sangvine, iar acestea, oricât ar fi ele de mici, arteriolele de la periferii și din creier, își recapătă elasticitatea și vigoarea. Vasele noastre sangvine deveniseră datorită alimentației cu hrană preparată termic, moartă, ca niște tuburi, placate cu săruri minerale întărite, cu tartru.

Așa se face că, după ani și ani de zile, tot corpul nostru, dar mai ales creierul, primește din nou sânge curat, de altă calitate, mai

Scanned with OKEN Scanner

oxigenat, mai sănătos, mai hrănitor și atunci, mai ales, după ce ne-am „dresat" și subconștientul și am învățat să ne autotratăm cele trei corpuri, fizic, energetic și spiritual, încep... miracolele!

Aflăm, prin intuiție, cine sună la telefon, știm când este liftul jos și deschidem direct ușa, nemaibâjbâind pe la butoane, intuim cu câteva fracțiuni de secundă (sau chiar secunde) ce va spune convorbitorul, știm care este următorul mijloc de transport într-o stație comună, aflăm dintre 2-3 producători, care cultivă morcovi cu îngrășământ natural, practic știm care morcovi au mai mult caroten, dacă mierea este „prelucrată" sau naturală, știm, – de unde oare? – ce-i trebuie unui pom fructifer ca să fie mai sănătos, unei vaci ca să dea lapte mai bun, intuim ce fac copii în camera cealaltă (aluzie la „ochiul soacrei") etc. etc...

Vedeți, la noi la oraș, aceștia care au asemenea intuiții sunt supuși dilemei... sunt paranormali sau par anormali?

Dar la țară? Cine nu știe că lelea Florica vorbește cu vaca și o roagă să dea laptele mai bun, sau mai mult și mai gras, că are copii bolnavi? Iar aceasta îi satisface dorința. Dar badea Gheo... care dacă are dueri de cap doarme sub măr, iar dacă are dureri de burtă sub prun.... Acolo nimeni nu râde de nimeni când se vorbește cu „hoarele", cu Ghiță porcul, cu pomii, cu florile și nici de tinerii îndrăgostiți, care, după o oră de tăcere și privit cu drag ochi în ochi, în mijlocul crângului, iau hotărârea, de data aceasta cu glas tare, să „se ia"pe toată viața care le-a mai rămas. Și... rămân fericiți până la adânci bătrânețe.

Cine nu știe că există schimburi informaționale telepatice, fragmente, desene, gânduri sau chiar propoziții întregi. La cei care și-au ales felul de viață naturalist, fenomenul devine cotidian. banal și încă ceva, chiar o curiozitate, acestora nu li se mai întâmplă să fie deocheați. Cunosc o fetiță de cinci ani, care până la patru ani se deochea foarte des, apoi, după ce a fost trecută pe hrană vie 40-60%, pe lângă însănătoșirea obținută, nici nu se mai deochea. Pe parcursul timpului mi s-a mai adus la cunoștință că unul dintre efectele secundare ale naturalismului este și împuținarea, până la dispariție a cazurilor de deochi.

După cum vedeți, așadar, o mulțime de fenomene așa-zise paranormale își găsesc, pe zi ce trece, explicațiile și, deconspirându-se, devin absolut normale. De unde, ținând seamă și de cele citite până acum, se trage concluzia că „acești oameni minunați" – pentru că au avut tăria, voința și puterea să-și schimbe viața și felul de trai – nu

Scanned with OKEN Scanner

sunt nici măcar paranormali și nici n-ar trebui să pară anormali, ba, mai mult, aceștia se apropie cu pași repezi spre înțelegerea și împlinirea lecțiilor de viață în actuala încarnare, devenind pe zi ce trece tot mai normali.

Din punctul nostru de vedere, al naturaliștilor, paranormali sunt tocmai invers, restul lumii care se hrănesc cu hoituri, cu cadavre, care sunt antropofagi, care se otrăvesc cu bună știință cu zahăr, cafea, alcool, tutun, pepsi-cola-fanta-spreit, care-l corectează pe Dumnezeu de câte ori se așează la masă, etc, etc.

Mai gândiți-vă și Domniile Voastre la subiectul pus în discuție și vă mulțumesc pentru răbdarea consumată la citirea lui.

Scanned with OKEN Scanner

TRINITATEA FIINȚEI UMANE

Dacă Dumnezeu este trinitate, Tatăl, Fiul și Sfântul Duh, iar noi suntem copiii Lui, înseamnă că și noi suntem tot trinitate.

Și chiar așa și suntem. Este vorba de *corpul fizic* (ființa umană, organismul viu, de care se ocupă medicina academică și, păcat! numai de ea!?) *corpul energetic* (care îmbracă corpul fizic ca un costum de scafandru, aura, de care se ocupă bioterapeuții și, păcat!, iar păcat, numai de atât) și în sfârșit, *corpul astral* (ființa spirituală, de care, de trei ori mai păcat, nu se ocupă nimeni).

Orice afecțiune apare, mai întâi în corpul energetic (acestea putând fi depistate cu diverse metode de hipersenzitivi, extrasenzitivi, bioenergeticieni – sau bioterapeuți) și deabea, apoi, după o perioadă de timp în corpul fizic.

Și, bine-nțeles că și invers, orice traumatism al corpului fizic se reflectă în corpul energetic.

Corpul energetic este permanent alimentat cu energie din Univers (prane, Ki, mană etc.) prin 7 deschideri, pâlnii, numite chakrasuri (chakră în sanscrită înseamnă roată) și este legat cu corpul spiritual, model, matriceal, astral (cum doriți să-i ziceți) aflat în câmpul informațional al Universului (Banca Universală de Date), Akasha, cum zic hindușii și tibetanii, așa cum a fost programat încă de la naștere.

Orice gând, orice fapte, orice întâmplare se reflectă și se înregistrează în memoria individului (corpul fizic), în spațiul înconjurător unde a fost emis (corpul energetic, aura), în spațiul adresat și în BUD sau Akasha.

Corpul energetic impune corpului fizic orice modificare și atâta timp cât nu intervine ceva din afară, sau în afara unei programări, își urmează cursul, conform matricei informaționale, corpului energetic model, corpului spiritual sau BUD – Akasha.

Când traiectoria sa este intersectată de maleficitate – chiar și din partea propriilor gânduri – se produce o modificare în corpul energetic, care treptat, se transmite corpului fizic, fără a altera, însă ființa spirituală,

Scanned with OKEN Scanner

corpul energetic model, dar înregistrându-se în BUD, pe sau la adresa respectivă. Și toate acestea sub semnul și protecția lui Dumnezeu, în funcție de credința individului, de beneficitatea sa PRIVITĂ la alte DIMENSIUNI decât suntem obișnuiți, adică ajungând până la gândurile cele mai intime, dar direct în legătură cu îndrumările religiei respectivului, cu morala, cu etica și legislația curentă.

Așadar până când nu vom înțelege că noi, oamenii, încununarea Creației, Trinității Divine, suntem tot o trinitate și nu ne vom îngriji de sănătatea celor trei corpuri, fizic, energetic și spiritual, CONCOMITENT, nu vom ajunge să ne putem reface, păstra și întreține SĂNĂTATEA, darul Divin, Suprem cu care am fost bonificați.

Acesta este motivul pentru care în aceste capitole ne vom ocupa în primul rând de prevenirea îmbolnăvirilor celor trei corpuri, apoi de refacerea integrității energetice și paralel de educația spirituală. De aceea, cea mai scurtă rugăciune, invocare pe care o cunosc v-o transmit imediat: „Noi suntem trei, voi sunteți trei, ajutați-ne pe noi".!

Sau, și mai bine, „Rugăciunea Inimii" și „Rugăciunea Domnească" (Tatăl Nostru)!

Scanned with OKEN Scanner

LIBERUL ARBITRU

Undeva, în Biblie, scrie – personal aș dori să căutați unde – după cum îmi aduc aminte, că Dumnezeu, la un moment dat, era înconjurat de îngeri, sfinți, arhangheli și că unul dintre ei s-a gândit la ceva, cam de felul următor: „Și eu am aceeași cunoaștere, Doamne, de ce să nu fiu eu Dumnezeu?" Și atunci Dumnezeu i-ar fi spus lui Azazel (parcă așa-l chema?!) ceva cam de genul: „ – Pentru trufia și gândul tău rău și păcătos vei pleca din Rai și vei stăpâni împărăția întunericului", adică ladul. (Luați-o în sens metaforic).

Și așa a rămas de atunci și până acum, numai că noi oamenii, copii lui Dumnezeu, am fost înzestrați cu, ceea ce se cheamă, LIBERUL ARBITRU, adică posibilitatea de alegere între Bine și Rău. Acesta este marele cadou ce ne-a fost oferit spre a putea, plecând de la prima treaptă a spiritualității, să pășim la școala lui Dumnezeu, din treaptă în treaptă, folosind acest Liber Arbitru, trecând prin diverse școli – și noi trecem acum prin școala Pământ – prin diverse clase, probe, teste, încercări, boli, suferințe etc. pentru a ne putea înălța ființa spirituală, care este nemuritoare, spre a ajunge la perfecțiune, așa cum am fost înzestrați de la început. Noi oamenii am avut multe însușiri, calități, capacități, cărora acum li se zic paranormale și pe care le-am uitat.

Gândiți-vă, la un singur lucru, vă rog!

Științele actuale recunosc că noi oamenii nu folosim nici 5-10% din capacitățile cerebrale.

Oare ce se întâmplă cu celelalte? De ce ne-au fost oferite? De ce am fost înzestrați, prevăzuți cu ele? Nu cumva pentru a le folosi, dacă nu imediat, măcar, cândva, odată și-odată, în viitor?

Dacă am reuși să înțelegem acest lucru atunci am putea pricepe mai lesne că noi venim pe școala Pământ, adică ne naștem, deja pe o anumită treaptă de spiritualitate, într-o anumită clasă. Teoria aceasta

Scanned with OKEN Scanner

este foarte frumos descrisă de Scarlat Demetrescu în scrierile lui despre spiritualitate. Şi nu numai de el, ci de mulţi alţii.

Aşadar, fiind fiinţe vii, având ceea ce se cheamă bioenergie încă de la zămislire, noi „vibrăm", trăim pentru a ne face lecţia de viaţă, aşa cum credem noi de cuviinţă,apelând la Liberul Arbitru, lăsat tot de Tatăl Ceresc. Unii tind mai mult spre Bine, cresc, absolvă, depăşeşte clasa respectivă, cresc în spiritualitate, tind spre OM-ul perfect, dorit de Dumnezeu, Fiinţa spirituală, veşnică. Trec din clasă în clasă, îşi îndeplinesc şi îmbunătăţesc Karma, destinul şi se apropie de perfecţiune. Cine greşeşte, se reciclează, reia clasa, sau o ia de la început cu şcolarizarea. Înainte de a ne naşte, fiinţa veşnică ce sălăşluieşte în noi, împreună cu ghizii noştrii, se sfătuieşte, studiază, cercetează ce trebuie şi cum trebuie făcut pentru a „trece clasa" cu brio şi îşi întocmeşte viitorul destin, Karmă, al viitorului născut pe şcoala Pământ. Apoi soseşte printre noi, oamenii, care fiecare se luptă cu Karma lui şi se străduieşte, muncind din greu, cu dăruire, cu curaj să-şi depăşească propria condiţie de om pământean, să lupte cu viaţa, cu greutăţile, cu bolile cu Binele şi cu Răul pentru perfecţionarea Spiritului, prin antrenamente de zi cu zi în folosirea Liberului Arbitru spre, către şi pentru Beneficitate.

Vă arăt simbolic, pe pagina următoare, o schemă învăţată de la doamna asistentă Ileana Roşioară, şi o doctoriţă specializată în boli de nervi, care lucrează într-un cabinet cu sute de bolnavi prelucrând zilnic EEG-uri şi care în urma experimentelor aù o teorie deosebit de interesantă. (EEG = ElectroEncefaloGramă).

Aşadar remarcaţi cele şapte trepte ale spiritualităţii (mai puţin important este că sunt 7 sau 9 sau „n") şi cum fiecare om, pe treapta lui, de la naştere către moarte, trăieşte „vibrând", are, primeşte, sau dăruieşte energie. Vibraţiile energetice se înalţă prin „terapia gândului bun", prin rugăciune, spre Dumnezeu. Rezultatele, bonificaţiile invocărilor, rugăciunilor fiind câteodată imediate. Bineînţeles, şi invers, apelul celui rău, *chiar numai prin gând* îndreaptă vibraţiile spre el, spre negativ şi din zi în zi devenim mai răi, mai „încăieraţi" de negativ, de energiile negative, malefice, şi instrumentele lor, banii (ochiul diavolului), ţigara (iarba diavolului), înjurăturile (invocările diavolului) băutura, etc.

Atât „răsplăţile" cât şi „bonificaţiile" *sunt cumulative* (cântărirea cu balanţa descrisă de Biblie!!!). Nimeni nu ne sileşte

Scanned with OKEN Scanner

să alegem binele sau răul, sănătatea sau boala, dar toți știm de „Judecata de Apoi! Și atunci... ce face Liberul nostru Arbitru???

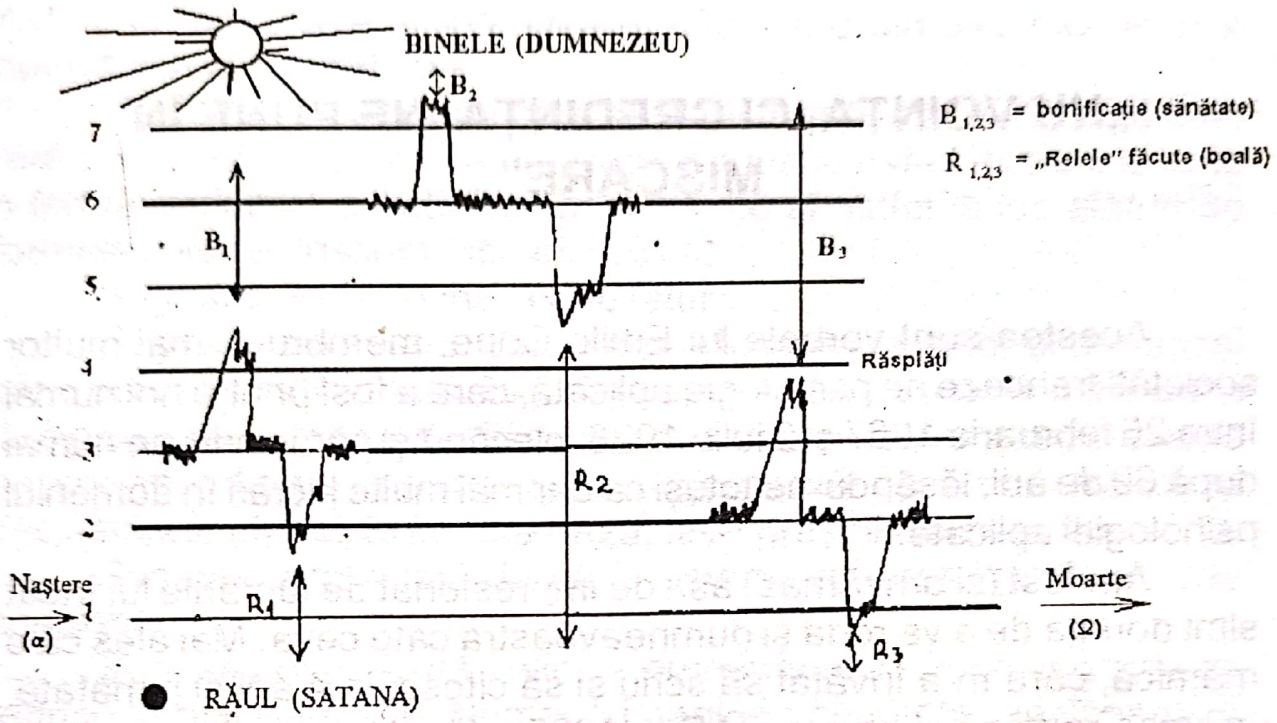


Fig. 2. – LIBERUL ARBITRU

Scanned with OKEN Scanner

„NU VOINȚA, CI CREDINȚA, NE PUNE ÎN MIȘCARE"

Acestea sunt vorbele lui Emile Coue, membru al mai multor societăți franceze de psihologie aplicată, care a fost printre noi numai între 26 februarie 1857 și 2 iulie 1926, plecând și părăsindu-ne numai după 69 de ani, lăsându-ne totuși ca dar mai multe lucrări în domeniul psihologiei aplicate.

Am fost (și am rămas) așa de impresionat de lucrările lui încât simt dorința de a vă reda și dumneavoastră câte ceva. Mai ales că o mămică, care m-a învățat să scriu și să citesc, la 4 ani și jumătate, în limba română și germană! Prin 1935 a făcut același lucru pentru copilul ei, a scos într-un caiet ce i s-a părut mai important iar eu... vă retransmit și dumneavoastră din aceste lucrări.

Subconștientul, prin marele simpatic și prin nervii vaso-motori, reglează viața animală a corpului.

Subconștientul, lăsat în pace, își îndeplinește orbește funcțiunea lui de regulator al vieții vegetative.

Conștiința are rolul de a-i da și dânsa directive, dar (personaj pretențios și mai întotdeuna copil rău și rău crescut), adeseori i le dă alandala.

Subconștientul primind indicațiile conștiinței, le execută cu precizie, dar fără discernământ. El este ca o sferă pe o tavă, care simte cea mai mică – cea mai ușoară înclinație dată tavei și odată direcția sucită alunecă până se izbește de bordura ei. Dar cu orbească supunere se întoarce din drum, când tava ia altă poziție sau înclinație (chiar abea perceptibilă). Și de aceea, nu pot fi oameni de acțiune, cei cu spirit prea analitic.

Acei care judecă, șovăiesc, doresc, speră în toate felurile posibile asupra unuia și aceluiași lucru, dau subconștientului lor, aprobă deodată, zeci de ordine contradictorii, pe care acesta, nu le poate executa. Nu le poate executa, dar, *absolut pe toate*, le înregistrează în vederea imperativului unei alte legi, care spune că orice imagine tinde să se

Scanned with OKEN Scanner

realizeze. Astfel, se înregistrează (și spre a lor înfăptuire îndreaptă din umbră și fără ca noi să ne dăm seama) toate activitățile noastre, punând în serviciul aceluiași țel, chiar funcțiile noastre vegetative. Astfel se realizează la întâmplare, câte un ordin dat, nici cel mai potrivit și nici cel mai dorit.

Sugestia, este o idee care se transformă în acțiune, sau este realizarea subconștientă a unei idei. Sugestia astfel înțeleasă, este o formă definitivă a activității psihologice și astfel ia loc alături de formele clasice: instinct, obicei, voință.

Sugestia, este de mai multe feluri:

Sugestia spontană, care se produce de la sine, și de obicei când este mai puțin dorită. Ex.: cineva care poate susține în franceză fără greșeală, ori ce fel de discuție, când este în fața uneia din aceste persoane ridicole, pentru care o greșeală de limbă franceză declasează, atunci, la fiecare frază, face greșeli elementare.

Sugestia provocată de către cineva, cu prestigiu firesc sau ocazional.

Sugestia conștientă, adică – autosugestia. Orice sugestie se reduce la autosugestie. Numai o imagine acceptată, declanșează mecanismul de realizare. Acceptarea poate fi instantanee ca și sugestia spontană, poate fi impusă de un altul prin convingere sau conștientă, adică autosugestia – propriu-zisă.

Autosugestia se produce prin următoarele legi psihologice:

1) Orice imagine tinde să se realizeze. Cel mai mic gând nu se pierde el lasă o urmă în subconștient, care va lupta cu îndărătnicia inerției până la moartea individului, ca să-l înfăptuiască înfrângând rezistența gândurilor contrarii, ce și ele tind să se realizeze.

2) Se realizează imaginea care predomină în spirit – este consecința celei precedente.

3) Convingerea determină sugestia numai prin aceea că neutralizează sugestiile contrarii.

Sugestia prin convingere, tratează pe această cale, neurastenia prin:

a) concentrarea atenției asupra ei, însă concentrare fără sforțare;

b) emoția care ar întovărăși imaginea. Dorința, frica, speranța face cu ușurință să predomine o imagine;

c) obicei – adică prin exercițiu repetat și executat mereu tot mai puțin conștient;

d) imitație;

e) repetare. *„În fiecare zi, sunt tot mai bine, din toate punctele de vedere!"*

Scanned with OKEN Scanner

4. Legea rezultatului opus sforțării – sau a efortului convertit.

Când voința și cu imaginația sunt în conflict, imaginația învinge întotdeauna – iar când sunt de acord, puterile lor nu se adună, ci se multiplică.

Voința este o jucărie în puterea imaginației. Oamenii de mare voință, nu sunt altceva decât oameni de mare încredere în ei. Ceea ce vor, ei înfăptuiesc nu pentru că voiesc cu strășnicie, ci pentru că (și, numai dacă își imaginează că pot) lucrul e realizabil ușor pentru ei... Subconștientul înfăptuiește pe căi numai de el cunoscute. Iar cu opera lui se împăunează voința.

Voința și imaginația *(subconștientul)*

De ce nu cazi când scândura este pe pământ și de ce cazi când este sus? Numai pentru că „îți închipui că-i ușor să mergi până la capăt, iar în al doilea caz, îți închipui *că nu vei putea*"... Subconștientul „NU POT"??!!

Vreau să nu cad, *dar nu pot,*
Vreau să dorm, *dar nu pot,*
Vreau să găsesc numele cutare, *dar nu pot,*
Vreau să râd, *dar nu pot.*

Deci imaginația „nu pot" este mai tare decât voința.

Sugestie și autosugestie

Dacă subconștientul cuiva n-a primit sugestia, dacă n-a digerat-o ca s-o transforme în autosugestie, nu va produce nici un efect.

Autosugestia este un instrument pe care-l avem în noi de la naștere și cu care ne jucăm în mod inconștient toată viața. Dar este un instrument periculos, te poate răni, omorî sau salva, când îl întrebuințezi în chip inconștient.

Cum se practică autosugestia?

În toate diminețile, când te trezești și seara când te-ai așezat în pat, închide ochii și fără să cauți să fii atent la ceea ce spui, să pronunți din buze, destul de tare ca să auzi și numărând pe o sfoară cu 20 noduri, fraza următoare:

„Din toate punctele de vedere, din zi în zi sunt din ce în ce mai bine".

Cuvintele „din toate punctele de vedere" se adresează la tot, este mai întotdeauna inutil să-ți faci autosugestii speciale.

Această autosugestie, trebuie făcută într-un chip cât se poate de simplu, mai copilăresc, mai mecanic, fără cea mai mică sforțare. Prin acest mijloc, o facem să pătrundă mecanic în inconștient prin urechi și odată ce a pătruns, ea singură se pune pe lucru. Această metodă, care este și preventivă, trebuie practicată, toată viața, DRESEAZĂ subconștientul.

Scanned with OKEN Scanner

La o durere fizică, sau morală, e cazul să te izolezi pe cât posibil, să închizi ochii şi, trecându-ţi mâna pe frunte dacă suferinţa este morală, sau pe locul dureros, dacă suferinţa este fizică, să-ţi repeţi, din buze, cât se poate de repede: Trece, trece, îmi trece, etc., atâta timp cât este nevoie ca să simţi că suferinţa ţi-a trecut.

Subconştientul este marele director al tuturor funcţiunilor. Să-l facem să creadă că cutare organ care nu funcţionează bine, trebuie să funcţioneze. *Ordinul se transmite şi cu timpul vindecarea se produce.*

Sugestionarea copiilor când dorm.

Un procedeu foarte bun, pe care părinţii ar trebui să-l întrebuinţeze în educarea copiilor pentu a-i dezvăţa de cusururile lor. După ce copilul a adormit, unul din părinţi se apropie, încet de pat şi de la depărtare de 1 m, repetă murmurând de 15-20 de ori, însuşirile ce doreşte copilului său, atât în privinţa sănătăţii cât şi a somnului, apoi se retrage încet. Această metodă dă rezultate şi, de ce? Când copilul doarme, corpul şi fiinţa lui conştientă se odihnesc, sunt, putem spune, anihilate – dar subconştientul veghează – deci acestuia i se adresează părintele. Suconştientul primeşte ce i se spune fără discuţie şi încetul cu încetul, copilul ajunge să facă ceea ce părinţii doresc.

Avem în noi o forţă de o putere incalculabilă, o adevărată centrală atomică, aşa cum spune dr. Arcadie Percec.

Sugestia mea în general, plecată din dorinţa de bine şi iubire spusă cu glas uniform, provoacă bolnavilor o uşoară somnolenţă, care ajută vorbei mele să pătrundă mai uşor în subconştientul lor.

Tot ce gândim, devine pentru noi adevăr . Deci nu trebuie să ne permitem să gândim rău.

Gândeşte, îmi trece – şi îţi va trece! Cu cât îţi spui mai mult, (nu) vreau, cu atât acel lucru se întâmplă mai sigur. Trebuie să spui „aşa este şi s-o gândeşti...". Exemple:

Băieţaşule, ascultă şi înţelege-mă bine, ori de câte ori vei simţi, că-ţi mai vine o astfel de criză, vei auzi vocea mea, care-ţi va spune repede ca fulgerul, chiar în acea clipă: Nu – nu, nu scumpul meu, n-ai să ai o criză – şi criza va trece, fără să te fi apucat.

După cum ţi-am explicat, cum vei simţi că-ţi revin durerile, spune-ţi imediat: trece, trece, trece, spune-ţi repede ca un foc de baraj.

..Alt exemplu!.....

Eşti constipat, pentru că te gândeşti că eşti; dacă ai gândi că nu eşti şi că n-ai de ce să fii, n-ai mai fi constipat sau bolnav.

Să nu spui vreau – ci trebuie. Şi dacă trebuie, vei spune:

NU! pentru a suta oară, pentru mâncărimi de piele. Bagă-ţi asta bine în cap şi nu-ţi vor mai reveni niciodată.

Scanned with OKEN Scanner

Dar dacă ţi-e teamă de ele, se vor năpusti asupra ta.

„In fiecare dimineaţă, în clipa deşteptării şi în fiecare seară când vreţi să dormiţi, închide-ţi ochii şi fără a mai căuta să vă fixaţi atenţia să vă spuneţi, destul de tare, ca să vă auziţi vorba şi numărând pe o sfoară cu 20 noduri, să vă spuneţi această frază:

„DIN TOATE PUNCTELE DE VEDERE, ÎN FIECARE ZI, SUNT TOT MAI BINE".

Apoi, ori de câte ori în cursul zilei, sau noaptea, simţi o durere fizică sau morală, să-ţi afirmi singur, că întrucât depinde de conştiinţa, de gândul tău, o faci să dispară.

După ce ai luat această atitudine mentală, să te izolezi de exterior pe cât posibil, să închizi ochii, şi tot trecându-ţi mâna pe frunte sau pe locul dureros, să repeţi cât poţi de repede din buze, încet, dar să te auzi, aceste cuvinte: trece, trece, trece. Cu puţină deprindere (să ai încredere oarbă sau adânc înţelegătoare), ajungi să faci să dispară durerea în câteva secunde.

Reîncepe, ori de câte ori simţi nevoia.

Repetarea aceloraşi vorbe te sileşte să le gândeşti, şi când le gândeşti ele devin adevăr pentru cel ce le gândeşte şi atunci se înfăptuiesc. Aşa se dresează şi subconştientul.

Pentru ce acest bolnav, acum vindecat, avea mereu crize?

Pentru că îşi aştepta crizele şi le aştepta cu frică – deci şi le provoca. Dacă acest bolnav îşi pune temeinic în suflet că nu va mai avea crize, nu le va mai avea, dacă însă va gândi că le va avea – atunci le va avea.

Dacă se întâmplă câteodată să facem ceea ce voim, este numai pentru că în acest timp, gândim că putem.

Dacă putem ceva, (rezonabil) îl vei obţine după un timp mai mult sau mai puţin lung, repetându-ţi mereu că acel ceva se pregăteşte, vine, se înfăptuieşte. Astfel câştigi calitatea sau pierzi meteahna – aşa cum ai dorit.

Vorbele vrăjite „din toate punctele de vedere, din zi în zi,sunt tot mai bine" trebuie repetate de 20 de ori, numărând pe un şnur cu 20 de noduri ca pe nişte mătănii. Acest amănunt material este important, fiindcă asigură o recitare mecanică, ceea ce este esenţial. În timp ce articulezi, aceste cuvinte PE CARE SUBCONŞTIENTUL LE ŞI ÎNREGISTREAZĂ, nu trebuie să gândeşti la nimic special, nici la boală, nici la vreun necaz, ci trebuie să fii pasiv şi cu dorinţa ca totul să meargă cât mai bine. Această dorinţă, trebuie exprimată fără patimă, fără forţare de voinţă, cu blândeţe, dar cu o absolută încredere.

Scanned with OKEN Scanner

Emile Coue nu face deloc, absolut deloc, apel la voinţă şi ne sfătuieşte şi pe noi acelaş lucru.

Imaginaţia, marele motor fără seamăn, (mai activ decât celălalt, voinţa) să fie singura funcţională şi activă.

Să ai încredere în tine, crede, crede cu tărie, că totul va merge bine. Autosugestia de seară, este cea mai importantă, dă rezultate minunate.

Educaţia, aşa cum ar trebui să fie

Lucrul ar părea poate paradoxal, dar educaţia copilului trebuie să înceapă înainte de naşterea lui. Dacă o femeie îşi face în spirit o imagine fizică şi morală a copilului ce se va naşte, cu sexul şi însuşirile ce doreşte să aibă şi este în stare să întreţină această imagine cu încredere şi stăruinţă tot timpul sarcinii, atunci este foarte probabil că acest copil va corespunde acestei imagini mentale.

Copilul odată născut, trebuie crescut sub influenţa unor bune sugestii pe care el să le transforme în autosugestii şi care mai târziu îi vor determina puterea în viaţă. Nu trebuie pierdut din vedere că toate cuvintele şi toate actele noastre, nu-s decât rezultatul unor autosugestii primite în cele mai multe cazuri de actele şi vorbele văzute şi auzite la alţii.

Părinţii, să fie mereu cu ei într-o bună dispoziţie sufletească şi să le vorbească blând, dar hotărât. Astfel îi facem să asculte fără să aibă măcar tentaţia să reziste. Mai ales să nu fie brutalizaţi, fiindcă li s-ar putea determina autosugestia de frică şi chiar întovărăşită de ură.

Sub nici un motiv, să nu se spună unui copil, *eşti un leneş*, *nu eşti bun de nimic*, *eşti prost* etc... fiindcă aceasta creează în el cusurul ce i se reproşează. Nu uitaţi cât de „parşiv" poate fi subconştientul?!

Dacă un copil este leneş şi nu face decât teme rele, trebuie să-i spui într-o zi „Ah, astăzi este mult mai bine, bravo dragul meu", chiar dacă n-ar fi deloc aşa. Copilul măgulit cu lauda cu care nu-i deprins, va lucra mai bine şi încetul cu încetul se va îndrepta.

Să evitaţi de a vorbi faţă de copii, despre boală, fiindcă aceasta poate aduce boala. Să-i învăţaţi că starea normală este sănătatea, că boala este o anomalie, că poate fi evitată, trăind cumpătat şi cu rost. Să nu facem să se nască în ei defecte, deprinzându-i să se teamă ba de frig, ba de Bau-Bau, ba de ploaie, ba de vânt etc., omul este doar făcut ca să le suporte fără primejdie, fără să sufere şi fără să se plângă.

Să deşteptăm în ei, dragostea de muncă, şi de învăţătură, uşurându-le sforţările, dându-le explicaţii pe cât posibil, într-o formă atât de distractivă, încât să dorească ora lecţiei.

Scanned with OKEN Scanner

Să li se bage în cap, mai ales că munca este indispensabilă omului că acel om ce nu lucrează, este nefolositor, că orice muncă procură o satisfacţie adâncă şi sănătoasă, pe când trândăvia, naşte plictiseala, neuroastenia, dezgustul de viaţă şi conduce la destrăbălare şi chiar la crimă.

Copii să fie învăţaţi să fie întotdeauna politicoşi, faţă de toată lumea, să respecte bătrâneţea şi să nu râdă de cusururile nimănui. Să fie deprinşi a iubi omenia, a ajuta pe cel nevoiaş, a gândi mai mult la alţii, decât la ei. În sfârşit să fie făcuţi să înţeleagă că în felul acesta obţin o mulţumire lăuntrică pe care egoistul o caută, dar n-o găseşte.

Să le dezvoltăm încrederea în ei, învăţându-i că înainte de a face un lucru, trebuie să cântărească bine. Copiilor trebuie explicat, mai ales că fiecare trebuie să pornească în viaţă, cu ideea precisă, hotărâtă, că va reuşi şi că sub influenţa acestei credinţe, va reuşi cu siguranţă. Va reuşi, nu însă aşteptând pasiv evenimentele, ci făcând ceea ce trebuie după îndemnul credinţei în reuşită. Astfel, va şti să profite de ocazii şi chiar de unica ocazie ce s-ar prezenta, ba încă va şti să provoace, şi chiar în mod inconştient, naşterea ocaziilor potrivite. După cum, cel care nu crede în succes, îşi atrage în chip inconştient, împrejurările nefavorabile planurilor lui,

Dar înainte de toate, părinţii trebuie să dea pildă. Copilul este foarte sugestibil. Face ce vede. Îndată ce copilul a învăţat să vorbească bine, trebuie învăţat să capete seara şi dimineaţa formula: Din toate punctele de vedere, în fiecare zi, sunt tot mai bine. Această practică întreţine o excelentă sănătate fizică şi morală.

Ar fi de dorit, să se facă noaptea sugestia în chipul arătat. Să se facă sugestii în fiecare dimineaţă, după ce li se spune să închidă ochii şi să stea liniştiţi, li se spune: Scumpi prieteni, aştept de la voi să fiţi întotdeauna politicoşi cu toată lumea şi ascultători faţă de părinţi şi profesori, primind poruncile şi observaţiile lor, fără nemulţumire.

Nu veţi mai socoti, de astăzi înainte că observaţiile sunt plictisitoare, ci veţi înţelege că sunt spre binele vostru şi, astfel veţi iubi cu atât mai mult pe cei ce ni le fac. În clasă ve-ţi da toată atenţia voastră numai la lecţii, fără să băgaţi în seamă prostiile camarazilor. În aceste condiţii, fiind inteligenţi, căci sunteţi inteligenţi, veţi pricepe uşor şi veţi ţine minte tot atât de uşor. Cele ce veţi învăţa vor rămâne în mintea voastră veşnic.

Explicaţia atentă şi continuă chiar a lucrurilor cele mai obişnuite poate face minuni. Totuşi progresul adevărat nu se înfăptuieşte decât încet, în cei ... şapte ani de-acasă!

Scanned with OKEN Scanner

Marile rezultate nu se capătă dintr-o dată şi trebuie să ne mulţumim a înainta în viaţă ca şi în mers, adică pas cu pas. A şti să aştepţi, asta este marea taină a succesului. În adevăr, trebuie să semeni, ca să poţi culege într-o bună zi, şi-ades trebuie să aştepţi mult şi să te mulţumeşti aşteptând să trăieşti cu răbdare şi cu speranţă. Fructul cel mai dorit, este cel care se coace încet. Cum spune proverbul „cu vremea şi cu răbdarea, frunza de dud se face mătase" Sau „cu răbdarea, treci marea".

Dacă un lucru poate fi făcut, odată ce am început, nu mă opresc până ce lucrul nu e terminat. Acestei reguli datorez eu, succesele mele. Şi dacă, încă, n-am obţinut ceva, înseamnă că nu mi-am dorit în suficientă măsură.

Dorinţele vagi şi aspiraţiile fără ţintă nu fac decât să producă un fel de leşuială în spiritele tinere, trebuie deci ca aceste dorinţi să se închege de îndată, în mişcări şi în fapte.

Nu este de-ajuns să aştepţi, cum fac mulţi, ci aşteptând, să lupţi şi să te îndărătniceşti. Trebuie când ai luat o bună hotărâre, s-o înfăptuieşti cu căldură şi fără să te îndepărtezi de la ţintă.

Dimpotrivă, sufletele fricoase şi şovăielnice, găsesc totul imposibil mai ales din pricină, că aşa li se pare.

Se zice, de un tânăr ofiţer francez, că se plimba adesea prin cameră strigând: „ voi fi un mare general şi voi deveni mareşal al Franţei".

Această arzătoare dorinţă, fu pentru el presentimentul succesului, căci ajunse într-adevăr un distins general. Şi muri chiar mareşal al Franţei.

„Eşti la vârsta când trebuie să te hotărăşti, mai târziu vei suferi jugul destinului creat de tine, vei geme în mormântul ce singur ţi l-ai săpat, fără să poţi să ridici piatra de pe el. Ceea ce se iroseşte mai degrabă este voinţa.

În viaţă deci să voieşti odată şi puternic , zăgăzuieşte-ţi viaţa care hoinăreşte şi n-o lăsa să fie luată de toate vânturile ca un fir de iarbă uscată.

NAPOLEON a zis: – „Cea mai mare înţelepciune este hotărârea nestrămutată".

Alpii stăteau de-a curmezişul armatelor sale „Nu vor mai fi Alpi!? răspunse el şi, drumul Simplonului fu construit de-alungul unui ţinut considerat nepracticabil.

„IMPOSIBIL" zicea el, e un cuvânt care nu se găseşte decât în dicţionarul nătângilor.

Napoleon a spus, că una din raţiunile pentru care bătuse pe austrieci, era că aceştia nu cunoşteau valoarea timpului, el profita

Scanned with OKEN Scanner

întotdeauna ca să-i doboare, de clipa când ei credeau că n-au nici o nevoie să se grăbească.

Greutăților mereu crescute, trebuie să opui o perseverență neobosită – pericolelor, un curaj neînvins – până când în cele din urmă, toate piedicile sunt înlăturate.

„Sunt oameni care nu-și dau seama de valoarea banului, decât când li se duce din buzunar cel din urmă gologan" – tot așa mulți fac cu timpul.

Ei lasă orele să se scurgă goale, și când timpul – viața lor s-a scurs, bagă de seamă că e mult prea târziu, că ar fi putut s-o întrebuințeze mai cu folos. Dar obișnuința lenii, este așa de înrădăcinată în ei, că nu sunt în stare să sfărâme lanțurile și lațurile cu care se găsesc încurcați. Nu le rămâne decât timpul să învețe că se poate înlocui bogăția pierdută prin sârguință, știința pierdută prin studiu, sănătatea pierdută, prin cumpătare și îngrijire medicală – dar timpul pierdut nu se poate înlocui cu nimic, niciodată.

O dreaptă prețuire a valorii timpului are bunul obicei că ne obișnuiește cu punctualitatea. *Punctualitatea este îndatorirea oamenilor bine crescuți și legea oamenilor de afaceri.* Nimic nu ajută la creșterea încrederii, decât practicarea acestor virtuți și nimic n-o zguduie mai mult, decât lipsa ei. Acel care este exact la întâlnire, dovedește că nu vrea să te facă să-ți pierzi vremea, după cum nu vrea să și-o piardă pe a sa. Punctualitatea deci este un fel de a ne arăta respectul nostru pentru acei cu care treburile vieții ne pun în atingere.

Mai e și o faptă de conștiință, căci o întâlnire este un contact, vădit sau subînțeles și acel care nu vine la întâlnire, călcându-și cuvântul, nesocotind în chip neonest în același timp vremea altora, își face, fără doar și poate un nume rău (un rău renume).

Ajungem la concluzia, că acel căruia nu-i pasă de timp, nu-i exact, duce cu el, pretutindeni, dezordinea și nu face decât să tulbure pacea și sănătatea altora. El aruncă, rând pe rând, pe toți cu care are afaceri, într-o stare de neliniște și de tulburare, el este mereu în întârziere, tândălit din obicei, el ajunge la întâlnire după ceasul cuvenit, la gară după ce trenul a plecat, purtarea sa tulbură toate afacerile în care s-a băgat.

Îndeobște oamenii care întârzie la ora dată, întârzie și la succes. Lumea dezgustată de ei, îi aruncă deoparte în cele din urmă și-i trimite să îngroașe rândurile acelora care nu știu decât să se plângă de noroc și să-și blesteme soarta.

Îngrijiți de sumele mici, cele mari se vor îngriji de ele însele, ca și cultura minții. Acela face mai mult ca altul care nu face decât un lucru deodată, și-l face bine. Întinzând sforțările noastre pe un câmp

Scanned with OKEN Scanner

prea vast, ne slăbim fără îndoială puterile, întârziem și căpătăm obiceiul de a munci pe apucate și rău. Până nu stăpânești bine ceea ce înveți, să nu treci la alt subiect, până nu-l stăpânești pe cel dinainte. Mulți din colegii mei, citeau într-o zi, cât citeam eu într-o săptămână, dar la sfârșitul anului, eu știam tot ce învățasem, ca și în prima zi, în timp ce ei uitaseră aproape tot.

De exemplu: Am izbutit, nefăcând prea mult deodată. Pentru studiu, am trei ceasuri pe zi, dar în aceste ceasuri dau toată atenția la ceea ce fac.

Tot ceea ce învățăm, este taina unei greutăți și această taină ne ajută să învățăm alte lucruri noi. Și astfel un lucru duce la altul și munca, lupta cu greutățile, nu încetează decât odată cu viața. Căderea în descurajare n-a ajutat niciodată pe nimeni să învingă o greutate. Mergi înainte – puterea și credința îți vor veni. Nimic nu e ușor, fără să nu fi început prin a fi greu, chiar cea mai simplă și mai primitivă faptă a oamenilor – mersul. Ca și violonistul care cântă o sonată, numai prin necontenita repetare a aceloraşi note și prin atâtea greutăți învinse a ajuns la minunata lui îndemânare. Cineva lăuda într-o zi gingășia melodiilor sale. O – zise el, „e greu de închipuit truda cu care se capătă o asemenea ușurință"!

Cât timp v-a trebuit să pictați acest tablou? întreabă odată cineva pe un pictor. „Toată viața", răspunse el.

Nu oamenii de geniu, conduc lumea, ci, cei care au o hotărâre puternică și căreia îi adaugă o ardoare neobosită.

Adeseori precocitatea e mai degrabă un semn de boală, decât de tărie intelectuală. Ce se face cu toți copii teribili? Urmăriți-i în viață și îi veți găsi pierduți. Sunt recompensați premianții, dar ceea ce ar trebui recompensat ar fi SFORȚAREA – STĂRUINȚA – ASCULTAREA.

Totul se schimbă prin stăruință.

Stăruința face ca energia să se prefacă pe încetul în obișnuință.

Elevul greoi, dacă are stăruință ajunge să întreacă pe colegul strălucit – dar care e lipsit de această însușire.

Premiul alergării, e al aceluia care merge fără să se grăbească, și care nici nu se oprește. Broasca țestoasă care-și face drumul ei încet și drept, întrece pe iepurele căruia îi place să se joace în zig-zaguri. O mare ușurință de înțelegere poate fi adesea chiar un defect, mai întâi pentru că cel care învață ușor, uită tot așa de ușor, și apoi pentru că el nu simte nevoia de a cultiva stăruința, pe care tânărul mai puțin înzestrat e silit s-o facă, iar aceste însușiri sunt totdeauna elementele cele mai însemnate în formarea caracterului.

Scanned with OKEN Scanner

Puterea pildei

Bunele principii pot avea o mare înrâurire, d*ar bunele pilde au una și mai mare*. Bunele sfaturi și relele pilde, nu fac decât să zidească cu o mână, și să dărâme cu cealaltă. „Face-ți ce zice Popa, nu ce face Popa!"

De aici însemnătatea alegerii tovarășilor cu cea mai mare grijă, mai ales în tinerețe. Între tineri este o afinitate care tinde pe nesimțite să le dea o asemănare comună – o tovărășie bună – sau nici una. Să ai acest îndreptar: „*e mai bine să fii singur, decât într-o tovărășie proastă*" Meritul unui om, se recunoaște totdeauna după cel al oamenilor cu care trăiește. „Spune-mi cu cine te aduni, ca să-ți spun cine ești!"

Pilda, *oricât ar fi ea de mută*, este unul din cei mai puternici dascăli din lume. Școala ei este aceea a vieții practice, unde învățătura se dă prin afecțiune, totdeauna mult mai convingătoare, decât vorba.

Bunele sfaturi, au desigur, greutatea lor, dar trebuiesc întovărășite și de pilde.

Astfel vedem CARACTERUL PĂRINȚILOR REPRODUCÂNDU-SE ÎN COPII LOR ȘI PILDELE DE DRAGOSTE, DE DISCIPLINĂ, DE MUNCĂ, DE STĂPÂNIRE DE SINE, PE CARE EI LE-AU DAT ÎN FIECARE ZI, TRĂIND ȘI LUCRÂND ÎNCĂ ATUNCI, când ceea ce s-a învățat pe dinafară a fost uitat de mult.

Simplul fel firesc de a fi și de a lucra al unui tată sau al unei mame sunt de-ajuns ca să dea caracterului unui copil o pecete care nu se șterge niciodată.

Îmi este de ajuns că părinții mei, așa cum au fost, nu m-au făcut să roșesc niciodată, și că eu, fiul lor, așa cum sunt nu i-am făcut niciodată să verse o lacrimă.

Bunele obișnuințe

Dacă ne facem o obișnuință din cumpătare, nu vom mai putea suferi desmățul. De aici nevoia de a ne supraveghea cu cea mai mare grije și de a ne împotrivi cu tărie oricărui imbold, care ne-ar perturba.

Să învățăm copilul de mic, că dacă CEVA, este făcut și el este OM, deci și el poate face acel CEVA!

„Amabilitatea nu ne COSTĂ NIMIC, dar cu ea CUMPERI TOTUL"

Dacă „ziua bună se cunoaște de dimineață", atunci și copilul, de mic, trebuie să învețe să fie DISCIPLINAT, HARNIC, PRICEPUT LA TOATE, PERSEVERENT, ASCULTĂTOR, CALM, ÎNGĂDUITOR, IUBITOR, RĂBDĂTOR, etc.

Scanned with OKEN Scanner

ISIHASM ŞI MEDITAŢIE CREŞTINĂ

Din dorinţa mea de cunoaştere şi hotărât să-mi urmez calea spre împlinire, dar şi din necesităţi „profesionale", ca director onorific al A.N.C.A.P. (Asociaţia Naţională de Cercetări Aplicative Parapsihologice) am ajuns să cunosc mulţi dintre cei care se ocupă de domeniul acesta, al sporirii sufleteşti.

Aşa fiind, la un moment dat, aflu, că pe lângă ing. Valeriu Popa şi ing. Constantin Marian Borş, mai este cineva care practică „facerea de bine" în mod altruist. Aşa l-am cunoscut pe domnul scriitor Vasile Andru, care a acceptat să susţină o serie de conferinţe (dânsul le numeşte „conferinţe-atelier") în favoarea Asociaţiei Umanitare „Frăţia Bunei Întrajutorări", al cărei membru sunt şi despre care a mai fost vorba în această carte.

Domnul Vasile Andru a scris mai multe lucrări despre Isihasm şi optimizare umană şi aduce o notă nouă la cunoaşterea „mânuitorilor" de energii.

Transcriu în continuare câteva fragmente dintr-un eseu al lui Vasile Andru despre practica isihastă „oraţio mentis" şi locul acestei practici într-o acţiune de optimizare umană. Acest eseu a apărut în revista „Învierea", editată la Ierusalim, de Reprezentanţa Patriarhiei Ortodoxe Române:

„În spaţiul carpatic, isihasmul beneficiază de o tradiţie îndelungată, de un cadru organizat, de o vocaţie spirituală a oamenilor de aici. S-a decantat, am putea zice, *o cale românească* a isihasmului, a rugăciunii inimii. Inspirat şi hrănit din modelul sfinţilor părinţi şi, firește, din modelul atonit, isihasmul românesc cunoaşte o afirmare particulară din sec. XVIII, mai ales prin Vasile de la Poiana Mărului şi prin ucenicul acestuia, devenit maestru, Paisie cel Mare (Velicikovski), continuat prin mulţi isihaşti vestiţi. Într-o zi, P.S. Dr. Casian Gălăţeanul mi-a vorbit despre expresia românească, specifică, a isihasmului, cristalizată prin gândirea şi practica lui Ghelasie de la Cernica: o versiune înţeleaptă, care evită extrema bizantină (impregnată de un soi de raţionalism filozofic) sau extrema slavonă (care evolua spre pietism excesiv). Isihasmul românesc

Scanned with OKEN Scanner

devine în timp, reper și stâlp al culturii noastre, inspirator moral, activator al trăirii duhovnicești. O carte întocmită de arhim. Ioanichie Bălan, „Pateric Românesc", conține peste 300 de chipuri de isihaști români, oameni îmbunătățiți, unii sfințiți prin darul rugăciunii, începând din perioada paleo-creștină și până în zilele noastre.

Astăzi, isihasmul continuă să fie productiv, chiar dacă omul a luat sugestii de îmbunătățire din științe, din practici moderne ale optimizării umane. Isihasmul ar putea inspira un mod de viață în afara cadrului monahal, pentru atâția oameni care ar dori elevație morală. Mă interesează cât din experiența aceasta ar putea trece, mai abundent, mai deplin, dinspre mediul monahal spre mireni. Cât și cum? Pentru început, în cartea „Viață și semn" (1989, Editura Cartea Românească) ziceam că ar putea trece spre laici, cu precădere, procedeul de dinamizare mentală „oratio mentis", procedeu perfecționat în medii isihaste.

Voi distinge, de aceea, între isihasmul – mod de viață – și isihasmul – metodă de dinamizare mentală, de concentrare și introspecție. Sigur, una depinde de alta. Dar, mai știm și că una poate chema pe cealaltă. Metoda poate chema un mod de viață. De aceea, dacă ne preocupă exprimarea unei metode, ne punem speranța că ea va stimula, treptat, și modul de viață, pe potrivă. Iar dacă nu-l va stimula, și dacă unii oameni, înțelegând greșit sau simplist rolul metodei, ar încerca să obțină îmbunătățire chiar prin ea, rodul va fi sărac.

Omul de astăzi se interesează mult de procedee care să-i sporească ființa, să-l întărească, să-l echilibreze și, în altă fază, să-l redimensioneze. Omul, în genere, vrea să aibă la îndemână o tehnică. Așa se explică în parte și voga unor practici sapiențale orientale, astăzi: ele promit o tehnică! Aici este și o neînțelegere la mijloc: în treburi de spirit, tehnica este insuficientă; „rețetele" sunt literă moartă; nu poți face nimic fără mâna unui maestru, a unui dohovnic, a unui luminat.

Din observarea vieții unor oameni sporiți, din Carpați, și din lecturi, din „Filocalia" (în excelenta versiune română în 10 volume a profesorului preot dr. Dumitru Stăniloaie) cât și din lucrarea personală în practica „oratio mentis", am formulat câteva reguli, pe primul loc fiind: a lovi repetat gândurile risipite sau împietrite, prin propoziția: „Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine, păcătosul".

Procedeul „Oratio mentis" are mai multe prescrieri și variante. În esență, însă, el constă în repetarea numelui „Iisus" (formula monologhică) sincronizând cu respirația și menținând atenția minții în locul indicat de îndrumător.

Scanned with OKEN Scanner

Practica isihastă presupune obligatoriu un mod de viaţă adecvat, o atitudine mentală aparte – toate acestea fiind urmărite de către un îndrumător avizat, care a cunoscut la sursă şi care practică neîntrerupt această disciplină.

De către începători, „oratio mentis" poate fi practicat, de două ori pe zi, câte maximum 15 (cincisprezece) minute. Depăşirea acestei durate poate aduce modificări de stare mentală pe care numai îndrumătorul le poate cântări şi încuviinţa, dacă sunt linia firească a progresiei duhovniceşti.

* * *

Închei această succintă prezentare îndrăznind să mai transcriu câteva paragrafe dintr-un alt eseu de Vasile Andru şi care se numeşte „Isihasmul azi", apărut în suplimentul „Alfa şi Omega" din luna februarie 1994:

„Metodele şi îndemnul pentru isihasmul laicilor, ne vin de la isihaştii monahi, aceşti „profesionişti" ai desăvârşirii.

Părintele Teofil, de la Sâmbăta de Sus (fie-i ţărâna uşoară!) unul din simbolurile duhovniceşti de azi, spunea că laicul care face practică oratio mentis trebuie să respecte cinci reguli: *rugăciunea zilnică, lectura zilnică a două capitole din Biblie, frecventarea Bisericii, necesitatea de a avea un duhovnic, postirea şi viaţa curată.*

Practica isihastă, deşi centrată pe meditaţia oratio mentis, se împlineşte numai în cadrul vieţii creştine. Ea nu se dispensează de sacramente, de cele şapte taine creştine, ci le retrăieşte plenar.

A dobândi isihia. Aşadar, este vorba de dobândirea acelei calităţi metale şi sufleteşti numite isihia. Termenul grecesc hosychia (isihia) înseamnă, aici, concentrare şi *Linişte lăuntrică luminată*. Deci nu orice linişte, ci una metodică, obţinută prin concentrare: liniştea-teren al sănătăţii şi treziei perfecte.

Isihia are un plus de simplitate şi de taină. A avea isihia înseamnă a avea totul: fiinţă unificată, cunoaştere, dragoste. Isihia, concentrare şi linişte este asociată cu experienţa iniţiatică, conducând spre realizarea condiţiei naturale, adamice, a minţii.

Disciplina isihastă oferă procedee şi modele care arată cum se poate omul curăţi, lumina şi desăvârşi."

Scanned with OKEN Scanner

DESPRE RELAXARE

Relaxarea este starea în care, cu puţină educaţie şi voinţă, ne cufundăm, pentru a creia creierului, organismului, *posibilitatea de a se reface, revigora.*

Relaxarea se foloseşte, ca arie de aplicabilitate, atât de omul sănătos cât şi de cel bolnav. În general, 15-20 minute de relaxare, echivalează cu 4-5 ore de somn. Realizaţi, vă rog economia de timp (pentru cei foarte activi, puşi hotărât pe realizări spirituale şi materiale) şi mai ales, economia de energie a corpului energetic, de bioenergie, care poate fi folosită pentru însănătoşiri, de exemplu.

În reeducarea respiraţiei se foloseşte, de asemenea relaxarea. Aceasta se poate face în mai multe feluri, important fiind atingerea ţelului final pentru care se iniţiază relaxarea. Modalitatea de relaxare se alege în funcţie de mai mulţi parametrii de care trebuie să ţinem seamă, neexistând recomandări precise sau indicaţii pe sexe, vârste, pregătire fiziologică, dezvoltare cerebrală etc. În clinicile noastre de psihiatrie se practică de foarte mulţi ani metoda de relaxare a doctorului Schultz sau Aijinger. Există, de curând importante metode ultrarapide de relaxare – fiiness sau wellness – care vor face, eventual subiectul unor alte capitole.

Indiferent de metodă, subiectul, cu ochii neapărat închişi, este aşezat în diferite posturi – poziţii – şi prin intermediul propriei voinţe, a propriului gând, (vorba lui Eminescu „iară ochiu-nchis afară, înlăuntru se deşteaptă") a puterii de imaginaţie, a puterii cerebrale, se obţine un control al sistemului muscular şi osos cu scopul de a se obţine o destindere. O diferenţă de potenţial energetic care să fie folosită în exclusivitate pentru detenta psihică, relaxarea, obţinându-se o stare de linişte, de destindere, de calm, de bine, de reconfortare a celulelor cerebrale şi fiziologice cu adresabilitate asupra centrilor corticali implicaţi în activitatea musculară, respiratorie, circulatorie etc. O altă metodă de relaxare şi la îndemâna oricui şi oricând este aceea efectuată prin rugăciune, credinţă, prin isihasm (isihie înseamnă linişte). Interesant că această metodă este cunoscută ca cea mai veche din lume şi noi creştinii o cunoaştem sigur de circa 2000 de ani dar... nu o prea folosim. Acest tip de relaxare se realizează mai repede şi mai

Scanned with OKEN Scanner

eficient în biserică, sub cupolă. Așa cum se recunoaște științific efectul de piramidă și este adevărat, tot așa de adevărat este și efectul benefic, liniștitor, calmant, relaxant, al cupolelor, turnurilor și sferelor. Tot așa de bine te relaxezi și te încarci de energie divină (sau cosmică) în orice fel de biserică, templu sau geamie.

Noi românii uităm să ținem seamă de un fapt formidabil, că suntem cei mai aleși beneficiari. Numai în București sunt peste 400 de biserici, care, la aceleași ore practică același ritual. De exemplu, în toată țara în jurul orei 10 se fac slujbe ale Sfintei Liturghii. Realizați, vă rog, sutele de biserici „miile de oameni care în același timp înalță gânduri, bune, benefice, se roagă pentru frații-oameni de pe întreg pământul, pentru sănătate, pentru pace. Și după cum se știe gândul bun, benefic ni se întoarce înzecit. Așa s-ar mai putea explica, faptul că noi românii suntem „poporul ales". Apropos, mai știe cineva vreun popor sau strămunii vreunui popor care să moară râzând, ca strămunii noștri, dacii? Poate că aflaseră că suntem ființe nemuritoare și se bucurau?!!

Printr-o supraveghere minuțioasă a felului respirației, a ritmului respirator și o relaxare, făcute în același timp a anumitor grupe musculare se poate ajunge la înlăturarea, parțială sau totală a multor stări psihice negative, stresante, paralizante, obsesive și la evitarea majorității factorilor stresanți.

Fiind folosită ca o modalitate bio-fiziologică de depășire a crizei de adaptare, care este trăsătura esențială a omului civilizației moderne supus clipă de clipă exploziei informaționale, relaxarea este subiectul de bază al preocupărilor noastre și o vom trata diferențiat aproape la fiecare capitol din programa de curs cu metode și exerciții practice a viitoarei lucrări. La fel vom aprofunda, veți putea cunoaște și afla despre succesele științifice incontestabile ale majorității metodelor de relaxare folosite pe mapamond.

Până acum vi s-a făcut o succintă prezentare și vi s-a zgândărit curiozitatea pentru aprofundarea fenomenului. Tot pentru stârnirea acestei curiozități vă aducem la cunoștință că performanțele paranormalilor se bazează în primul rând pe perfecta stăpânire a relaxării și respirației.

Poate că nu este rău de aflat că în afara modalităților de relaxare, ajunse la noi, provenite din tehnicile Yoga, Mazdazman, Qi-Gong, Transcedentalism etc. la noi, au scris despre acest subiect domnii C. Albu și I. Rascarache, precum și domnul dr. Arkadie Percek care a fost, de foarte mult timp, preocupat de domeniu și ne-a transmis o mulțime neprețuită de informații încă din 1992 în cartea „Stresul și relaxarea" de unde, chiar de la prima prima pagină iei contact cu subiectul, cu relaxarea, cu liniștea.

Scanned with OKEN Scanner

„A fi liniştit e mai bine decât a fi fericit" este un proverb bengalez.

Sper ca domnia sa să nu se supere că voi folosi multe informaţii din cartea sus amintită (pe care v-o recomand tuturor cu încredere şi căldură) mai ales că intenţia a fost şi a rămas ca să aibă acces la ele cât mai mulţi cititori, asigurându-l, şi prin această modalitate, de profunda mea prietenie, dragoste şi respect.

Relaxarea este o modalitate sigură psihofiziologică de depăşire a crizei de adaptare proprie omului civilizaţiei moderne.

Nimeni nu mai are îndoieli că energia fizică şi în special cea psihică, în zilele noastre grele şi agitate, de care dispunem nu este inepuizabilă, ba chiar o consumăm cu mult mai repede, comparabil cu timpurile trecute.

La fel tot omul recunoaşte că, disponibilităţile organismului uman pe linie de adaptare sunt solicitate la maximum. Suntem supuşi pe zi ce trece la bombardamentele multiplilor factori, fie benefici, dar mai ales malefici, din ce în ce mai des şi mai prelung.

Ceea ce rămâne foarte important este să ştim că orice stare tensională, orice efect mental se materializează pe planul sensibilităţii somatice, printr-o senzaţie de tensiune musculară, care, la rândul ei, va întreţine tensiunea psihică iniţială sau poate chiar va genera o nouă stare de crispare.

Şi iată cercul vicios care ne dărâmă şi care şi-l propun a-l întrerupe tehnicile moderne şi ştiinţifice de relaxare care ne învaţă cum să ne economisim propria energie psihică, nervoasă, cum să facem un transfer benefic în propriul interes al acestei bioenergii.

Acestea ar fi motivele care m-au făcut să insist până la obsesie pentru prezentarea detaliată a câtorva metode sau modalităţi de relaxare, punând pedala pe *argumentaţia convingerii* ca şi pe faptul că relaxarea (oricare ar fi specia sau provenienţa ei) reprezintă nu numai o gimnastică cu caracter inedit ci şi una *absolut indispensabilă* omului modern.

Aş dori să se înţeleagă de către toată lumea, indiferent de pregătire, specialitate, rasă, religie, sex, indice de „inteligenţă" etc. că aceste două mari „centre" producătoare de energie psihică – sugestia şi autosugestia – condiţionează procesul relaxării imprimându-i cote variate de eficienţă în funcţie de puterea ce li s-a imprimat.

De la început încă este bine de ştiut, sau măcar de amintit că relaxarea nu numai că este foarte necesară, ci şi foarte accesibilă, foarte posibilă, oricum.

De altfel, dacă există o fiinţă în lumea noastră pământeană, care poate orice, aceasta este – indiscutabil – OMUL.

Scanned with OKEN Scanner

RELAXAREA ŞI MEDITAŢIA

Atât pentru întreţinerea funcţiilor vitale, cât şi pentru desfăşurarea activităţilor fizice şi intelectuale se cheltuieşte o anumită cantitate de energie ce se obţine prin oxidarea substanţelor organice de la nivelul ţesuturilor. Este nevoie deci, de un permanent aport de oxigen şi de eliminare de bioxid de carbon ca rezultat al oxidărilor. Aceste schimburi de gaze se realizează prin intermediul aparatului respirator, format din două componente principale: căile respiratorii şi plămânii.

Căile respiratorii sunt conductele prin intermediul cărora aerul atmosferic este introdus în plămâni, (şi prin care este eliminat aerul alveolar) şi anume, cavitatea nazală, faringele, laringele, traheea şi bronhiile.

Căile respiratorii asigură aerului inhalat condiţiile optime pentru schimbul la nivelul alveolar, adică este purificat, încălzit şi umezit.

Plămânul este organul specializat pentru respiraţie. Datorită structurii sale, o suprafaţă mare de contact, o bogată vascularizare şi un perete alveolar special adaptat, asigură această funcţie respiratorie, care se realizează la nivel pulmonar dar şi *la nivel celular*. Sângele este cel care transportă, continuu, oxigenul de la plămâni spre ţesuturi şi bioxidul de carbon de la ţesuturi la cei doi saci pulmonari.

Respiraţia pulmonară constă în mecanica respiratorie şi difuziunea gazelor. Mecanica respiratorie este funcţia prin care cutia toracică îşi schimbă volumul, mărindu-se sau micşorându-se, realizând în acest fel cele două faze de bază ale respiraţiei: inspiraţia şi expiraţia.

Respiraţia completă corectă, procedee de respiraţie, adaptarea respiraţiei cu viaţa, cu sexul, în diferite condiţii de mediu, profesii etc. igiena respiraţiei, reducerea respiraţiei şi reeducarea ei, gimnastica respiratorie, metode de relaxare, destindere, meditaţie se fac în cadrul cursurilor organizate la Centrul de Pregătire Naturalistă Pluridisciplinară, „Ramanul".

Relaxarea ca şi meditaţia, este printre puţinele tehnici de eliberare de stress. Prin practicarea zilnică a relaxării, alături de

Scanned with OKEN Scanner

meditaţia cu scop de vindecare, purificare, antistress, de echilibrare, de autoprogramare, de meditaţia isihastă (sau meditaţia transcendentală) folosind şi celelalte tehnici ale terapiilor integral naturaliste se ajunge la un echilibru optim în planul psihic, energetic şi fiziologic. Cu o singură condiţie: practicarea zilnică, *după tehnici strict personale.*

Ca arie de aplicabilitate, relaxarea şi meditaţia este utilizată atât de omul sănătos, cât, mai ales, de cel bolnav. În reeducarea respiraţiei se utilizează de asemenea, relaxarea, caz în care bolnavul este pus în situaţia de a lua diferite poziţii, posturi, cu ochii închişi şi de a obţine destinderea şi relaxarea musculaturii trenului superior, ceea ce asigură o diminuare a consumului de oxigen şi o reducere a frecvenţei respiratorii.

Dirijarea ritmului respirator are ca efect realizarea, obţinerea unei stări de linişte, de destindere, cu adresabilitate asupra centrilor subcorticali şi în activitatea actului respirator.

Pentru început se recomandă efectuarea a două-trei lecţii pe zi sub supravegherea unui cadru de specialitate. Odată cu însuşirea tehnicii de relaxare şi de meditaţie şi a unui control asupra respiraţiei se poate efectua programul în mod independent.

Printr-o supraveghere minuţioasă a ritmului respirator şi o relaxare concomitentă a grupelor musculare se poate ajunge la înlăturarea unor stări psihice negative, la evitarea unor factori stressanţi, iar prin meditaţie, chiar la vindecare, într-un procent foarte mare, a bolilor psiho-somatice.

Relaxarea şi meditaţia, ca modalitate psiho-fiziologică de depăşire a crizei de adaptare proprie omului civilizaţiei moderne, despre diversele modalităţi de opresiune şi stress pe care le suportăm, despre succesele ştiinţifice incontestabile ale relaxării şi meditaţiei, sugestiei şi autosugestiei, ca mari centrale producătoare de energie psihică, despre modalităţile multiple de apărare împotriva stressului, etc. mai aflaţi fie urmărind emisiunile postului de televiziune Sigma, lunea în jurul orelor 17.00, fie urmărind revista Pensionarilor şi Magazinul Parapsihologic, fie (şi este recomandarea cea mai călduroasă) venind la cursurile noastre.

Cum se face relaxarea sau meditaţia? Relativ simplu, în grup sau, de preferat, de unul singur. Dar, (ca întotdeauna există un „dar") se va ţine seamă de următoarele recomandări-reguli:

– Tehnica nu este practicabilă de copii sub 14 ani şi nici de persoane cu dereglări psihice sau psihoze, cât de neînsemnate ar fi ele. Aceste persoane se vor adresa unui specialist şi vor ajunge să aibă acces la aceleaşi tehnici, dar după o perioadă intermediară de pregătire.

Scanned with OKEN Scanner

– Locul unde se practică trebuie să fie „luminat a giorno", cu luminozitatea redusă, bine aerisit, oxigenat, fără mirosuri caracteristice deranjante, (pâine, prăjituri, grătar, cârciumă, ţigare, cafea etc.) fără zgomote iritante, (tramvai, polizor, apă picurând, vibraţiile ţevilor, WC-urilor, clacsoane, animale etc.) fără trepidaţii, etc.

– Ambientul se pregăteşte dinainte în funcţie de ce se doreşte, relaxare sau meditaţie, cu melodii speciale şi specifice, cu parfumarea spaţiului cu uleiuri aromate volatile (mentă, lavandă, ambră, muşeţel etc.) sau beţişoare parfumate sau tămâie (naturală, smimă sau parfumată).

– Se pregătesc scaune sau covoraşe („tatami") pentru una sau mai multe persoane, pentru poziţia de bază (a „birjarului") sau culcat pe spate („savaasana").

– Se respectă regula ca între persoane să fie cel puţin 50-60 cm distanţă, pentru a nu se influenţa reciproc aurele energetice.

– Aranjamentul persoanelor în timpul meditaţiei se va face ţinând seama de regula alternării sexului, tinerii cu bătrânii, adică o femeie, un bărbat, un tânăr, un vârstnic, toţi în cerc, de preferat, iubiţii nedespărţindu-se.

– Fiecare persoană îşi va alege poziţia cea mai comodă, slăbindu-se, făcându-se lejer tot ce ar putea deranja, cravata, sutienul, cureaua ceasului, pantalonilor, şireturile, corsetele, brâurile, ciorapii sau jambierii medicinali, centurile herniale etc.

– Se poate împleti tehnica meditaţiei sau relaxării cu melo şi cromoterapia, cu aromoterapia, cu aero şi ozonoterapia, odată cu audierea textului recitat de conducătorul grupului, sau terapeut, folosindu-se sugestoterapia, sofroterapia sau autosugestoterapia.

– În condiţia practicării meditaţiei de unul singur se foloseşte o bandă magnetică înregistrată special pentru aceasta, care înlocuieşte terapeutul.

– Se va căuta să se găsească propriul text în funcţie de imaginaţia fiecăruia, de melodia audiată şi, mai ales, de scopul relaxării sau meditaţiei. Aceasta este recomandarea cea mai călduroasă!

– Meditaţia şi relaxarea se practică cu ochii închişi, mai ales de către începători.

În speranţa că informaţiile căpătate, în cele de mai sus vor fi agreate de marea majoritate şi că vor fi şi folositoare vă urez succes şi nu uitaţi: practicarea zilnică înseamnă succesul asigurat!

Scanned with OKEN Scanner

RELAXAREA CU TEHNICA SCHULTZ

Această tehnică se mai numeşte şi relaxarea autogenă Schultz, după numele celui care a imaginat-o, doctor în medicină generală, J. H. Schultz, născut în 1884.

Cunoscător al tehnicilor de sugestie şi hipnoză şi încurajat de succesele doctorului Charcot şi Bertheim, se dedică psihiatriei, cu trup şi suflet şi în 1919 devine, chiar, la Berlin profesor universitar de neuropsihiatrie.

Metoda lui, din punct de vedere ştiinţific şi medical este în esenţă o metodă de autodecontractare bazată pe puterea de concentrare a subiectului. Acest fapt dovedeşte, pe lângă altele, că era cunoscător şi a tehnicilor de relaxare yoghină, de unde împrumută suficient pentru ca europeanului modern să-i fie mai uşor să o accepte şi să o execute.

Graţie relaxării autogene, subiectul îşi crează prin concentrare o stare sugestivă, hipnoidă care va putea să declanşeze decontractarea sistemului muscular.

Stând în poziţia Savasana (poziţia mortului – care este o asană în Yoga), cu ochii închişi – pentru ca stimulii exteriori să nu-l deranjeze şi să nu-i consume inutil din bioenergia proprie – va obţine o senzaţie de greutate şi o senzaţie de căldură a întreg sistemului muscular, luat pe bucăţele. Membre inferioare, cu toţi muşchii cunoscuţi de subiect, apoi cele superioare, la fel, apoi abdomenul, toracele, gâtul şi capul.

De fapt, deconexiunea hipnotică concretizează trecerea de la starea de veghe la cea hipnotică, starea alfa, stare care se concretizează, printre altele, prin ruperea, detaşarea de mediul ambiental, de ambianţa înconjurătoare, prin desprinderea de realitate.

Senzaţia de căldură şi greutate repezintă autentice condiţionări ale acestei metode.

La unii, posibilitatea relaxării este imediată, la alţii, întârziată. Oricât de târziu va veni relaxarea, aceasta trebuie exersată cu perseverenţă. Roadele ei înseamnă de fapt sănătate, mai multă încredere în forţele proprii, viaţă prelungită şi echilibrată.

Ce trebuie să facem pentru acest antrenament autogen?

Scanned with OKEN Scanner

Simplu, următoarele:

– cameră liniștită, de preferat în semiobscuritate.

– costumație lejeră, ca pentru sport, șort, trening, pijama

– suport tare, pat, scândură, dușumea (sau scaun pentru poziția „vizitiu de birjă")

– închiderea ochilor pentru ocrotirea creierului de stimuli exteriori

Poziții:

– Savasana – pe spate, ochii închiși, picioarele ușor depărtate, brațele pe lângă corp cu palmele în sus (sau în jos) nimic sub cap.

– „vizitiu de birjă", pe scaun cu spătar (sau fotoliu) cu brațele atârnând lejer, inerte pe lângă corp sau inerte sprijinite pe genunchi, capul moale cu bărbia în piept.

– pe spate, ca mai sus, cu genunchii flexați (îndoiți) ușor, comod, odihnitor și cu brațele în sus, pe pat, pe lângă urechi, lăsate inerte (cam așa cum dorm bebelușii, cu mânuțele în sus).

Ce se urmărește?

– relaxarea întregului sistem muscular, totul lăsat moale, inert, greu.

– inducerea calmului care se face prin autosugestie.

– obținerea senzației de căldură și greutate a corpului.

– obținerea senzației finale de calm respirator, digestiv, de rărire și stăpânire a bătăilor inimii.

– obținerea senzației finale de frunte proaspătă, descrețită, relaxată, răcorită.

– creșterea capacității mentale de autovindecare.

ANTRENAMENTUL AUTOGEN DE RELAXARE DUPĂ METODA DOCTORULUI J. H. *SCHULTZ*, dacă se face bine dozat, individualizat, repetat, insistent și corect aplicat de către subiect, permite nu numai aplicarea unei profilaxii active și eficace tulburărilor neurovegetative sau psihice ci și crearea premiselor pentru normalizarea echilibrului psihic și mai ales somatic.

Se pare că, chiar dacă metoda de relaxare este simplă și se numește autogenă, este nevoie de o pregătire filozofică a subiectului. O pregătire spirituală o va completa pe prima și lucrând sub controlul unui specialist, rezultatele vor fi uluitoare, chiar dacă această tehnică necesită multă răbdare, multă înțelegere, mult tact. Din această însușire a metodei de relaxare autogenă avem numai de câștigat și chiar câștigăm un prieten bun, drag, devotat dar susceptibil. Dacă-l părăsim pentru o săptămână, de exemplu, ne trebuie două ca să-l recâștigăm.

Scanned with OKEN Scanner

EXERCIŢIILE DE RELAXARE J. H. SCHULTZ

Primul exerciţiu

Închideţi ochii!
Sunt în întregime liniştit.
Sunt cu desăvârşire calm.
Toţi muşchii îmi sunt destinşi şi odihniţi.
O linişte plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu îmi tulbură liniştea.
Simt o linişte şi o pace interioară.
Sunt complet calm.
Braţul meu drept zace greu, fără vlagă, inert.
Braţul meu drept este în întregime greu.
O greutate ca de plumb îmi cuprinde umărul, braţul, mâna şi se furişează până în vârful degetelor.
Braţul meu drept este greu.
În întregime greu.
Braţul meu drept este foarte greu.
Linişte şi greutate.
Sunt în întregime liniştit.

* * *

RECOMANDĂRI
Mişcaţi braţele de trei ori în sus şi în jos.
Respiraţi adânc.
Încă odată, încă odată.
Strângeţi pumnii.
Deschideţi ochii.
Învăţaţi acest exerciţiu pe de rost, ca pe o poezie.
Învăţaţi-l bine, foarte bine.
Când îl spuneţi, contribuiţi şi cu imaginaţia. Deschideţi-vă ochiul interior şi priviţi cu încredere (cu puterea dumneavoastră de imaginaţie)

Scanned with OKEN Scanner

fiecare mușchi pe care-l destindeți (lucrați). Așa, ca și cum l-ați vedea pe un ecran de televizor.

La sfârșitul exercițiului, bucurați-vă de viață, bucurați-vă că respirați, că vedeți, că trăiți, că ați reușit totul deplin.

Mulțumiți-vă dumneavoastră și lui Dumnezeu pentru totul.

Nu treceți la exercițiul 2 până nu-l realizați pe primul total, perfect.

Al doilea exercițiu

Închideți ochii!
Sunt în întregime liniștit.
Sunt cu desăvârșire calm, destins și odihnit.
Toți mușchii îmi sunt destinși și odihniți.
O liniște plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniștea.
Simt o liniște și o pace interioară.
Sunt complet calm.
Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.
Umerii, brațele, mâinile, picioarele.
Întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.
Corpul zace atent și destins ca un arc în repaus.
Împietrit ca o stană de piatră.
O greutate firească îmi năvălește tot trupul.
O greutate liniștitoare mă împresoară.
Liniște și greutate.
Liniștea și echilibrul mă inundă.
În jurul meu este numai calm și un necontenit echilibru.

Recomandările de la exercițiul 1 de respectat.

Al treilea exercițiu

Închideți ochii!
Sunt în întregime liniștit.
Sunt cu desăvârșire calm.
Toți mușchii îmi sunt destinși și odihniți.
O liniște plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniștea.
Simt o liniște și o pace interioară.
Sunt complet calm.

Scanned with OKEN Scanner

Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.
Umerii, brațele, mâinile, picioarele.
Întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.
Corpul zace atent și destins ca un arc în repaos.
Împietrit ca o stană de piatră.
O greutate firească năvălește tot trupul.
O greutate liniștitoare mă împresoară.
O căldură agreabilă îmi cuprinde brațul drept, mâna dreaptă.
Se furișează până în vârful degetelor.
Venele brațului drept se dilată.
O căldură plăcută năvălește în brațul drept și în mâna dreaptă.
Ca într-o baie caldă.
Brațul meu drept este învăluit într-o căldură odihnitoare.
Liniște, greutate, căldură.
Liniștea și echilibrul mă împresoară.
Mă las cuprins în voie de tihna senină și necontenitul echilibru din jurul meu.

Respectați aceleași RECOMANDĂRI, cu strictețe.
Nu treceți mai departe până nu realizați totul perfect, chiar dacă durează mai mult de o săptămână.

Al patrulea exercițiu

Închideți ochii!
Sunt în întregime liniștit.
Sunt cu desăvârșire calm.
Toți mușchii îmi sunt destinși și odihniți.
O liniște plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniștea.
Simt o liniște și o pace interioară.
Sunt complet calm.
Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.
Umerii, brațele, mâinile, picioarele.
Întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.
Corpul zace atent și destins ca un arc în repaos.
Împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.
O căldură plăcută îmi împresoară umerii, brațele, mâinile, picioarele și se resfiră în tot corpul până în vârful picioarelor.

Scanned with OKEN Scanner

Tot corpul este scăldat de o căldură plăcută și liniștitoare.
Ca într-o baie caldă.
Liniște, greutate, căldură.
Liniștea și echilibrul mă împresoară.
Mă las cuprins în voie de tihna senină și necontenitul echilibru din jurul meu.

Recomandările rămân aceleași. Exercițiile se repetă la o ședință de câte ori încap în 15-20 de minute de relaxare.

Al cincilea exercițiu

Închideți ochii!
Sunt incredibil de liniștit.
Sunt cu desăvârșire calm.
Toți mușchii sunt destinși și odihniți.
O liniște plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniștea.
Simt o liniște și o pace interioară.
Corpul meu este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.
El zace atent și destins ca un arc în repaus.
Împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.
Tot corpul este scăldat într-o căldură plăcută și liniștitoare.
Ca într-o baie caldă.
Inima bate liniștit.
E cald.
Inima împrăștie sângele cald în tot trupul meu.
Simt cum îmi încălzește.
Umărul stâng, brațul stâng.
Și se resfiră ca o căldură moleșitoare până în vârful degetelor mâinii stângi.
Inima lucrează de la sine.
Deabia îmi dau seama cum sângele pompat de inimă încălzește tot trupul.
Inima bate liniștit, egal și de la sine.
Liniște, greutate, căldură.
Liniștea și echilibrul mă fură total.
Mă las cuprins în voie de tihna senină.
Și necontenitul echilibru din jurul meu.
Aceleași RECOMANDĂRI.

Scanned with OKEN Scanner

Al șaselea exercițiu

Închideți ochii!
Sunt în întregime liniștit.
Sunt cu desăvârșire calm.
Toți mușchii îmi sunt destinși și odihniți.
O liniște plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniștea.
Simt o liniște și o pace interioară.
Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.
Întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate agreabilă.
El zace atent și destins ca un arc în repaus.
Împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.
Tot corpul e scăldat într-o căldură plăcută și liniștitoare.
Ca într-o baie caldă.
Răsuflarea mea este liniștită și rară.
Aerul care mă înconjoară este liniștit.
Respir liber și aproape de la sine.
Aerul este foarte limpede în jurul meu.
Trupul meu respiră calm și agale.
Mă scald într-o baie de aer plăcută și înviorătoare
Plămânii se mișcă liniștit.
Respir în pace.
Aerul care mă împresoară este ca un balsam dătător de viață.
În preajma mea totul respiră în liniște.
Un aer tonic, proaspăt, ca de înălțimi.
Liniște, greutate, căldură.
Liniștea și echilibrul mă înconjoară.
Mă las cuprins în voie de tihna senină și necontenitul echilibru din jurul meu.

Recomandările rămân valabile.

Al șaptelea exercițiu

Închideți ochii!
Sunt în întregime liniștit.
Sunt cu desăvârșire calm.
Toți mușchii sunt destinși și odihniți.
O liniște plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.

Scanned with OKEN Scanner

Numic nu-mi tulbură liniștea.
Simt o liniște și o pace interioară.
Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.
Întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.
El zace atent și destins ca un arc în repaus.
Împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.
Tot corpul e scăldat de o căldură plăcută și liniștitoare.
Ca într-o baie caldă.
Umerii, brațele, mâinile, picioarele sunt năvălite de o căldură plăcută și odihnitoare.
Abdomenul meu este foarte liniștit și relaxat.
Toți mușchii care-l învelesc sunt destinși.
Orice tensiune cedează.
Plexul este cuprins de o căldură plăcută.
Nu mai simt nici un spasm în tot abdomenul.
Plexul e calm și relaxat.
Liniște, greutate, căldură.
Liniștea și echilibrul mă împresoară.
Mă las cuprins în voie de tihna senină și necontenitul echilibru din jurul meu.

Aceleași RECOMANDĂRI.

Al optulea exercițiu

Sunt în întregime liniștit.
Sunt cu desăvârșire calm.
Toți mușchii sunt destinși și odihniți.
O liniște plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniștea.
Simt o liniște și o pace interioară.
Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.
Întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleșitoare.
El zace atent și destins ca un arc în repaus.
Împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot corpul.
Tot corpul e scăldat de o căldură plăcută și liniștitoare.
Ca într-o baie caldă.

Scanned with OKEN Scanner

Capul meu este liber şi uşor.
Muşchii feţei sunt relaxaţi.
Bărbia atârnă destins.
Limba este foarte grea.
Fruntea îmi devine rece şi mult mai destinsă.
Nici o cută nu o tulbură.
Simt cum aerul rece îmi împresoară tâmplele.
Creierul îmi este limpede ca un izvor de munte.
Limpede ca un cristal.
Acum pot asculta concentrat asupra celor mai dificile probleme.
Capul îmi este limpede şi clar.
Linişte, greutate, căldură.
Liniştea şi echilibrul mă împresoară.
Mă las cuprins în voie de tihna senină şi necontenitul echilibru din jurul meu.
Rămân valabile aceleaşi RECOMANDĂRI.
Încercaţi în surdină să introduceţi meloterapia, muzica specială, relaxantă.
Vă putem pune la dispoziţie cca 70 de casete audio.

Al nouălea exerciţiu

Sunt în întregime liniştit.
Sunt cu desăvârşire calm.
Toţi muşchii îmi sunt destinşi şi odihniţi.
O linişte plăcută mă înconjoară.
Calmul mă inundă.
Nimic nu-mi tulbură liniştea.
Simt o linişte şi o pace interioară.
Întregul meu corp zace greu, fără vlagă, inert.
Întregul meu corp este greu.
Trupul meu este cuprins de o greutate copleşitoare.
El zace atent şi destins ca un arc în repaos.
Împietrit ca o stană de piatră.
O căldură agreabilă îmi cuprinde tot trupul.
Tot trupul e scăldat într-o căldură plăcută şi liniştitoare.
Răsuflarea mea este liniştită şi rară.
Respir liber şi aproape de la sine.
Aerul e foarte limpede în jurul meu.
Trupul meu respiră calm şi agale.
Mă scald într-o baie de aer plăcută şi înviorătoare.

Scanned with OKEN Scanner

In preajma mea totul respiră lin, lin.
Ca un aer tonic, proaspăt de înălțime.
În preajma mea e numai liniște și pace.
Ca într-o amiază caldă de vară.
Un cer bucolic mă acoperă.
Zumzet de gâze în lanul de grâu.
Deasupra mea un cer domol cu nori de vată.
O toropeală plăcută mă năpădește ca o boare marină.
Ca foșnirea mătăsoasă a mărilor cu sare.
O lumină diafană mă împresoară.
Încet, încet se stinge orice zgomot din jurul meu.
Lumina se pierde treptat ca umbrele estompate.
În noaptea polară.
Culorile sunt mereu, mereu mai stinse.
Liniștea și echilibrul mă împresoară.
Mă las cuprins în voie de tihna senină și
Necontenitul echilibru din jurul meu.,

* * *

Aceleași recomandări plus meloterapia. Textul, dacă vă autoînregistrați pe o casetă, poate fi însoțit, oportun, cu melodii care să vă ajute să vă imaginați (sau să vă stimuleze imaginația) cele scrise (vorbite). Vă putem pune la dispoziție casetele cu tehnicile de relaxare folosite la cabine.

Dacă ați ajuns la acest exercițiu și-l realizați în întregime, asta durează 20-30 minute, înseamnă că ați reușit primul și cel mai teribil lucru din viața dumneavoastră.

De-acum încolo nimic nu vă mai stă în cale. Aveți cheia care vă deschide toate posibilitățile împlinirilor dumneavostră. Aceste 20-30 de minute de relaxare echivalează cu 4-5 ore de somn, iar dacă veți dormi numai alte 4-5 ore pe noapte, aceasta va însemna un potențial energetic deosebit de puternic. Folosiți-l! E al dumneavoastră! L-ați meritat... Dar faceți-mi și mie o mică bucurie, vă rog! Dați-mi măcar un telefon (789.06.80) și spuneți-mi despre REALIZĂRILE dumneavoastră. Încă nu știți, dar veți afla, (oricum veți afla) ce mare bucurie îți face, o cât de mică sau scurtă comunicare despre binele obținut, mai ales la bătrânețe. Vă mulțumesc și succes!

Scanned with OKEN Scanner

RELAXAREA ÎN QI-GONG

Qi-Gong-ul (se citește Ci-Kung) este o artă spirituală, practicată în China de acum 6-7000 de ani, după documentele existente. Se pare, însă, că ea a apărut odată cu Creația, cu omul.

Prin Qi-Gong se urmărește, în primul rând, sănătatea fizică și mentală, apoi, prin intermediul acestora, spiritualitatea.

Prin spiritualitate, în disciplinele Qi-Gong-ului se înțelege mărirea câmpului de percepție pentru acumulare de informații în vederea apropierii de REALITATEA UNICĂ.

Aceste două obiective - sănătatea și spiritualitatea - sunt atinse prin două elemente practice:

- colectarea energiei (Qi) care se face prin antrenamente speciale sub conducerea unui maestru (sensei) și
- exersarea energiei care vizează obișnuirea corpului cu gradul de energie și folosirea ei.

Este bine de știut că Qi-Gong-ul mai este denumit și Yoga Chineză.

Qi-Gong-ul este o practică Tao-istă și se spune că tot ce ține de Tao este practic și aproape de adevăr.

Tao-ismul este curentul spiritual și filozofic cel mai vechi din China și este apărut cu mult mai înaintea celui care s-a făcut cunoscut și a popularizat acest curent, înțeleptul Lao-Tze.

Cu mult timp, după această perioadă, din TAO s-a desprins ZEN-ul - tot o artă spirituală - dezvoltată însă de această dată în Japonia, care a fost popularizată, în epoca modernă, de TAISHEN DESHIMARU.

După 1984, China s-a deschis mult din punct de vedere cultural și acceptă răspândirea unor cunoștințe cu caracter închis. Aceasta însă numai în cadrul unor școli sau altor forme de învățământ.

În România, în prezent, există doar două școli de Qi-Gong, una a domnului inginer Adrian Florea, deschisă la sala Dalles, iar cealaltă a domnului Adrian Cranta, care mi-a permis personal să vă transmit informațiile de mai sus.

Scanned with OKEN Scanner

Aşadar, până veţi ajunge la una din aceste două şcoli n-ar fi rău să citiţi despre cum se face relaxarea în Qi-Gong.

Subiectul (sau subiecţii) se întind pe jos (pe tatami, iută, rogojină sau... persan?!) şi ascultă de următoarele comenzi, fiind toţi în poziţia Savasana:

Închide ochii.
Înlătură toate gândurile.
Eşti singur cu tine însuţi.
Nimic nu te disturbă.
Nu auzi nimic în afară de vocea mea (chiar dacă vă autoimprimaţi pe bandă!?)
Relaxezi muşchii feţei.
Muşchii feţei sunt moi.
Relaxezi muşchii gâtului.
Îi controlezi şi sunt moi,
Relaxezi umerii,
Umerii se relaxează
Braţele se relaxează
Spatele se relaxează
Abdomenul se relaxează
Şoldurile se relaxează
Coapsele se relaxează
Gambele se relaxează
Gleznele se relaxează
Tălpile se relaxează.
Acum, realizezi că ai o stare de CALM, de LINIŞTE interioară.
Eşti o moleculă din UNIVERS.
Faci parte din UNIVERS.
Iar Universul face parte din tine.
Ai o stare de bine.
EŞTI FERICIT.
NIMIC nu te poate atinge.
O boare răcoroasă, plăcută te-nconjoară.

O boare cu miros de flori de tei (sau din care doriţi) te curăţă interior de toate energiile şi reziduurile negative care se scurg în jos, în pământul care le înghite.

Care se scurg, pleacă... se duc... dispar...

Rămâi aşa... în pace şi linişte, în tihnă şi relaxare câteva minute. Eventual, reia exerciţiul de la capăt.

Îţi urez succes!

* * *

Scanned with OKEN Scanner

ALTE TEHNICI QI-GONG

RELAXAREA RAPIDĂ

Acest exercițiu cuprinde o serie de relaxări parțiale.

Pentru a relaxa în mod succesiv fiecare parte a corpului trebuie să știm:

1. - Trebuie să luăm cunoștință de existența fiecărui membru, concentrându-ne atenția asupra lui (durata 10 secunde). Concomitent golim plămânii;

2. - Inspirăm, apoi, blocăm plămânii plini, contractăm în mod progresiv mușchii membrului asupra căruia ne-am concentrat, până ce atingem contracția optimă (durata 5 secunde). Apoi expirăm dintr-odată pe gură, lăsând membrul să cadă, datorită greutății lui, pe sol;

3. - Ajuns pe sol scuturăm mușchii în două secunde. În acest timp respirăm cu calm și profund;

4. - Relaxăm complet această parte a corpului, durata 5 secunde continuând a respira relaxat;

5. - Trecem apoi la membrul sau partea de corp care urmează.

Secvențe ale relaxării:

Poziția de plecare:

- culcat pe spate, în poziția Savasana, cu picioarele și brațele depărtate de corp, cu unghiurile de desfacere a picioarelor și brațelor cele mai relaxante pentru dumneavoastră, cu palmele în sus, cu degetele puțin îndoite.

Membrele se relaxează în următoarea ordine: gamba dreaptă, gamba stângă, privind picioarele în timpul tensionării. Apoi brațul drept, brațul stâng; strângeți pumnul în timpul contracției, după care celelalte părți ale corpului în următoarea ordine:

1. - *Fesele*, în partea de jos a spatelui contractați-le puternic, la maximum, la fel perineul, anusul, inclusiv partea de jos a spatelui. Relaxați brusc și lăsați fesele să se taseze normal de greutatea proprie a corpului.

Scanned with OKEN Scanner

2. - *Trunchiul* - abdomenul. Umflați-l printr-o respirație profundă. Reținеți respirația timp de 5 secunde. Expirați brusc pe gura deschisă iar abdomenul se va desumfla de la sine.

3. - *Pieptul*. Inspirați, umflați toracele, dar fără a controla mușchii centurii abdominale. Reținеți respirația 7 secunde. Expirați, ca mai sus.

4. - *Spatele*. Contractați omoplatul și umărul drept. Relaxați-vă brusc.

Idem pentru umărul stâng.

5. - *Capul*, ceafa și gâtul. Fără a încorda brațele și umerii contractați ceafa și gâtul timp de 5 secunde. Relaxați brusc mușchii și mișcați capul încet de la dreapta la stânga pe covor timp de 3 secunde.

6. - *Fața și pielea capului.* Strângeți, șifonând, fața prin crisparea buzelor, aripilor nărilor, pleoapelor, frunții concomitent cu strângerea din fălci timp de 5 secunde. Relaxați brusc toți mușchii contractați. Expresia feței trebuie să rămână neutră. Eventual poate fi schițat un surâs ușor, mină care trebuie să devină starea naturală a expresiei feței.

Relaxarea creierului.

Gândiți-vă profund la creierul dumneavoastră și la conținutul lui. Trebuie să simțiți prezența creierului care umple cutia craniană. Aceasta se obține destul de greu, dar prin exerciții și voință o să reușiți.

Apoi, după ce l-ați perceput, imaginați-vă că toată această masă cerebrală se înmoaie, devine ca un burete care absoarbe sângele proaspăt care îl irigă, hrănește și curăță. Simțiți cum toată materia cerebrală devine moale și destinsă. Aceasta va provoca o senzație plăcută de eliberare.

Acest exercițiu poate face să dispară o migrenă incipientă, prin reducerea spasmelor vasculare intracerebrale.

Toate acestea se pot îndeplini cu puțin antrenament în 5 MINUTE.

Acum stați nemișcați și cu conștiința, cu ochii minții, parcurgeți întregul corp pentru a verifica dacă este bine relaxat.

Relaxarea și respirația mentală

Este vorba de metoda de a mări efectele relaxării.

Concentrați-vă atenția asupra respirației și lăsați să unduiască

Scanned with OKEN Scanner

în corpul dumneavoastră valul mişcător al unui suflu calm şi regulat. Respiraţia se face de la sine în golul stomacului, între ombilic şi stern. Încetiniţi respiraţia fără a o face mai profundă şi opriţi suflul 3-6 secunde, cu plămânii goliţi.

Lăsaţi să se declanşeze respiraţia, inspiraţia şi să se efectueze în mod spontan. Menţineţi şi observaţi respiraţia silenţioasă şi uşoară. Faceţi aceasta timp de 2 minute.

Pentru a relaxa mentalul imaginaţi-vă soarele răsărind pe un cer fără nori, senin într-o dimineaţă frumoasă, totul reflectându-se în oglinda unui lac cristalin. Apa este limpede şi fără valuri.

Lăsaţi-vă copleşiţi de calm şi pace. Dacă nu vă puteţi menţine gândirea imobilă asupra lacului, imaginaţi-vă că din când în când un peşte apare şi apoi plonjând creează unde concentrice. Lăsaţi-vă legaţi de suflul, de respiraţia dumneavoastră. Sunteţi foarte relaxat.

Relaxare izometrică

(Fitness & wellness)

Sistemul nostru muscular are în compunere 2 mari şi distincte grupe de muşchi: muşchi care trag (tensori) şi care împing (extensori). Aceştia sunt totdeauna aşezaţi perechi. În perioada nefuncţionării unei anumite grupe muşchiulare (muşchii tensori, de exemplu) aceasta acumulează reziduuri energetice pe care nu le poate elimina decât prin funcţionare. Aceste reziduuri energetice provoacă jenă, disconfort, dureri, boală. Trebuiesc eliminate deci. Cum? Prin solicitarea tocmai a acestor muşchi care stau în repaos, prin anumite exerciţii izometrice care folosesc muşchii antagonici, care se trag (tensori) şi extensori, (care se întind).

Originea cuvântului IZOMETRIE este grecească şi înseamnă „lungime egală". In cazul IZOMETRIEI muşchiul nu se întinde, ci este doar întărit prin tensiunea la care este supus. Lucrul acesta se poate observa foarte bine dacă vă aşezaţi în faţa unei oglinzi atunci când executaţi mişcările. Veţi vedea cum se încordează muşchii pieptului, bicepşii şi muşchii braţelor. Imediat veţi simţi cum această mişcare vă va revigora, pentru că la exerciţiu participă şi umerii, spatele, abdomenul şi picioarele.

Izometria este atât un exerciţiu pentru menţinerea condiţiei fizice, cât şi un antrenament de frumuseţe. Puteţi exersa oriunde şi oricând: în autobuz, în maşina dv. când staţi la stop, într-o cameră de aşteptare, în avion, în pauzele de muncă şi chiar în timpul unei

Scanned with OKEN Scanner

ședințe (cu condiția să nu se prindă superiorii ?!). In timp ce alții cred că dv. stați relaxat, picior peste picior, dv. de fapt exersați, vă antrenați, încercând, de pildă să ridicați scaunul în timp ce stați pe el (faceți o mișcare căreia scaunul i se opune). Cu toate că exercițiile sunt ușoare (la fel ca și în yoga) trebuie să vă concentrați asupra lor când le faceți. Aveți grijă ca respirația să decurgă regulat. Pentru ca exercițiile să aibă un efect vizibil trebuie să le practicați zilnic cu consecvență și tenacitate mentalizând eliminarea energiilor negative din dumneavoastră vreme de cinci minute pentru fiecare grupă de mușchi. Faceți în așa fel ca orarul exercițiilor, antrenamentului să se suprapună peste timpii morți (mersul cu autobuzul, metroul, mașina, statul la coadă, așteptând în stație, pauzele de la birou etc.). Veți observa că în ciuda efortului depus vă veți simți odihnit, pentru că mobilizarea forțelor vă relaxează, mai ales că vă concentrați și asupra eliminării răului, energiilor negative din dumneavoastră.

O enormă importanță pentru sănătatea noastră, a organelor noastre interne o are exercițiul denumit „liftul stomacului". Acesta se face în orice poziție a corpului, prin absorbirea, strângerea mușchilor abdominali în trei timpi, după ce am expirat prelung și am scos tot aerul din plămâni. O dată cu mușchii abdominali exersăm și mușchii rectali și vaginali. Reușim astfel să ne păstrăm sănătatea mai eficient, să rămânem mai frumoși și într-o formă morală și fizică mai performantă.

Acest tip de exercițiu putem să-l facem oricând și oricât, atâta numai că trebuie să ținem seamă că timpul trei de întărire (absorbție, retragere) a mușchilor stomacali abdominali, de staționare în poziția retras, va trebui, cu multă grijă, mărit crescendo, de la o zi la alta. Altfel se poate face febră musculară dureroasă, bine-nțeles și/sau cârcei, blocajul mușchilor abdominali, la fel, extrem de dureros. Acest exercițiu aplatizează proeminența stomacului, ne face supli, elimină bolile vaginale și rectale, ameliorează evident sănătatea organelor interne și ne face mai sănătoși, optimiști pentru că devenim mai frumoși.

Dintre toate popoarele lumii, americanii sunt cei mai preocupați de forma lor fizică și morală. Că este așa, o demonstrează aspectul lor: sunt frumoși, sănătoși și mereu zâmbitori. Practic, nu există zi în viața unui american, în care pe agenda obligatorie să nu fie trecute două cuvinte magice: *fitness* și *wellness*, amândouă semnificând forma maximă, dobândită prin mișcare și acumulare de energie. Prin timp, ei au ajuns la o perfecțiune atât de totală a programului lor

Scanned with OKEN Scanner

energizant, încât au elaborat sisteme de exerciţii fizice care pot fi executate pe stradă, în timpul mersului, ori acasă, şezând pe scaun, chiar şi în timpul orelor de birou. Nu mai e nevoie de instructor şi sală de gimnastică. Exerciţiul fizic de antrenare se practică în locul unde te afli în acel moment.

Greu de crezut, dar adevărat. Staţi aproape nemişcaţi într-un fotoliu şi în vremea asta muşchii dv. se antrenează. În general când rostim cuvântul antrenament, ne gândim imediat la aplecări, întinderi, alergări, la un teren de sport sau la o sală de gimnastică, la oboseală şi la transpiraţie. Dar iată că se poate şi altfel. Cuvântul magic se numeşte izometrie aşa cum deja ştiţi şi *presupune încordarea muşchilor pentru a opune o rezistenţă imaginară*. Dacă încercaţi, de pildă, exerciţiul numărul 1, pentru muşchii braţelor şi picioarelor, şi trageţi mâinile împreunate în faţa pieptului cu toată puterea, aceasta este o mişcare izometrică, şi anume, una extrem de eficace. Aparatul de care vă folosiţi pentru aceste mişcări este corpul dvs. şi uneori obiectele ce vă înconjoară, ca de pildă - scaunul sau fotoliul.

Vă prezentăm câteva exerciţii pentru întărirea muşchilor braţelor şi pieptului, pentru muşchii coapselor, pentru relaxarea coloanei vertebrale, pentru întărirea muşchilor abdominali şi pentru relaxarea spatelui.

Nu vă trebuie prea mult pentru a vă imagina ce avantaje incalculabile şi ce rezultate miraculoase au „operaţii" convalescenţi, cei cu perioadele de refacere fizică, dacă practică aceste exerciţii.

Încercaţi aşadar următoarele exerciţii:

1. *PENTRU MUŞCHII BRAŢELOR ŞI PIEPTULUI*

Împreunaţi-vă mâinile şi apoi trageţi de ele în direcţii opuse. Pentru a varia: împreunaţi mâinile şi apăsaţi cu putere ca şi cum aţi dori să striviţi ceva în mâini.

IMPORTANT: menţineţi la toate exerciţiile poziţia descrisă vreme de trei, maximum şase secunde, relaxaţi-vă, iar apoi începeţi din nou. Repetaţi fiecare exerciţiu de câte zece ori cel puţin.

2. *PENTRU MUŞCHII COAPSELOR*

Staţi pe scaun cu picioarele puţin depărtate şi încrucişaţi-vă mâinile, aşezându-le pe genunchi şi încercaţi să depărtaţi picioarele cu mâinile în timp ce cu picioarele opuneţi rezistenţă.

3. *PENTRU RELAXAREA COLOANEI VERTEBRALE*

Staţi pe scaun cu picioarele puţin depărtate şi cu muşchii încordaţi. În acelaşi timp încercaţi să apropiaţi genunchii împingându-i

Scanned with OKEN Scanner

cu mâinile. Pentru a varia: puteţi încerca să îndepărtaţi picioarele cu mâinile.

4. *PENTRU ÎNTĂRIREA MUŞCHILOR ABDOMINALI*

Staţi picior peste picior şi cu mâinile împreunate pe genunchi. Încercaţi să trageţi genunchiul spre dumneavoastră cu mâinile în timp ce opuneţi rezistenţă cu picioarele.

5. *PENTRU RELAXAREA SPATELUI*

Staţi pe un scaun sau pe un fotoliu fără să vă rezemaţi şi încercaţi să apăsaţi marginea scaunului, respectiv a fotoliului în jos.

Vă rog să nu uitaţi să mulţumiţi în rugăciunile dumneavoastră persoanei care a scris despre cele de mai sus, redactor la revista AS şi căruia şi eu îi mulţumesc pentru posibilitatea care mi-a creat-o de a vă retransmite aceste informaţii.

Atenţie! Iar atunci când veţi deveni mai sănătoşi, mai optimişti, mai călîţi nu uitaţi o vorbă de mulţumire adresată şi Tatălui Ceresc care ne învaţă în permanenţă şi ne sfătuieşte în fiecare clipă de bine, dar noi avem ochi şi nu vrem să vedem şi urechi şi n-auzim.

Scanned with OKEN Scanner

RELAXAREA
ÎN
SILVA METHOD, MEDITAȚIE TRANSCENDENTALĂ, REI-KI, ETC.

Considerând că autovindecarea mea a ținut, mai puțin de credință și mai mult de „știință", (fiind vorba de știința veche a practicilor milenare ale popoarelor, adică de medicina naturalistă integrală), ca orice neofit am vrut să știu mai mult, din ce în ce mai mult și, pe lângă „naturalism" am dorit să aflu și despre domeniile amintite în titlul acestui capitol.

Așa se face că, dorind să aflu, (în Biblie nu scrie nicăieri așa cum aud de o viață întreagă: „Crede și nu cerceta!" ci, din contra, „cercetează și alege ce este bun pentru tine" - Doamne! câtă înțelepciune de care habar n-aveam!), să știu mai mult despre „taina" propriei autovindecări, am frecventat toate cursurile și conferințele, cu lectori străini sau autohtoni, care s-au ținut în București.

Așa, de fapt am intrat pe „tărâmul" ezoterismului, mi-am amintit literatura citită în copilărie, am cristalizat-o, am completat-o și... am început să înțeleg câte ceva, pe zi ce trece mai mult, mai complet, mai sofisticat, și, din ce în ce, mai îndepărtat de credința creștină !?! Unde o fi ADEVĂRUL ?

Mereu m-am întrebat, și mă întreb, de ce nu-mi ajunge să știu că, fiind „copilul" Tatălui Ceresc, sunt trinitate și am corp fizic, corp energetic și corp spiritual (pe care să le cultiv, îngrijesc, desăvârșesc, etc.) și „trebuie" să mai aflu despre „chakre", corpurile astral, cauzal, budic, etc., etc.?

Sunt eu mai deștept, mai frumos, mai tânăr, mai sănătos, după ce am absolvit aceste cursuri și am obținut mai multe diplome internaționale de „mare maestru"? Se pare că NU! Sigur, nu!

În schimb, mie mi se pare, că prea se insistă, de către „TOATĂ LUMEA" asupra tehnicilor de relaxare, asupra posibilităților, „cât mai rapide", „de a se intra în alfa", de a purta cristale, brățări, coliere, etc.

Scanned with OKEN Scanner

Fenomene parapsihologice există! Cu siguranță că există! De aceea nu credeți că este bine să ne mai și ferim ? Știm, din cărți, și uneori pe propria piele, că există cazuri de „conducere", de manipulare, sau „interferare" telepatică, de telepatie în masă, am auzit sau chiar știm, de hipnoză colectivă, etc.

Atunci, dacă nici nu suntem în domeniu, ca să „studiem" fenomenul, pasă-mi-te!, nici nu ne ajută, cum spuneam să fim mai frumoși, mai deștepți și mai ales mai sănătoși, atunci, de ce, Doamne iartă-mă!, să ne aruncăm cu bună știință în „gura lupului"?! Vreți să ne mai trezim iarăși cu vreun nou „fenomen" de masă??!

Ne lipsesc grevele, agitațiile în populație, bolile psihice colective, „revoluțiile"?

Poporul nostru trece drept un popor răbdător, înțelept, ponderat, descendent dintr-unul dintre cele mai vechi populații inițiate din lume. Haideți, deocamdată, și în primul rând, să rămânem un POPOR SĂNĂTOS și LA TRUP și LA MINTE, și de abia după aceasta să „umblăm" la... importuri de „știință cu tendință", indiferent cum i s-ar spune acesteia și indiferent cât de „exotică" ar fi ea.

În speranța că am fost destul de „străveziu" cu aceste „sfaturi" și „îndemnuri" venite din dorința de ocrotire a cititorilor acestor rânduri (știți că am mulți copii și numai eu știu câți alți „mulți" copii mi-au venit dezechilibrați psihic și energetic la tratamente!) și că informațiile mele „năstrușnice" v-au folosit, să trecem împreună, la capitolul următor.

Scanned with OKEN Scanner

DESPRE RESPIRAȚIE

Dacă cineva, acum, v-ar spune că nu știți să respirați, ori v-ați îndoi de integritatea judecății celui ce ar face o atare afirmație, ori ați accepta și ați rămâne stupefiați. Sunt autori care aduc argumente în sprijinul afirmației cum că în plămânii unora dintre pământeni ar fi aer rezidual de ani de zile. Și se pare că au dreptate. Așa, numai de curiozitate răsfoiți lucrarea „Știți să respirați corect ?" de C. Albu și I. Rascarache apărută în editura Sport-turism în 1984 la București.

Pentru întreținerea funcțiilor vitale, bătăilor inimii, mișcărilor plămânilor, etc., cât și pentru desfășurarea tuturor activităților fizice, mers, citit, privit, mâncat, și mai ales a celor intelectuale, se cheltuiesc mari cantități de energie care se obține și prin oxidarea substanțelor de la nivelul țesuturilor. Este deci nevoie, pentru acest consum energetic, de un permanent aport de oxigen și de eliminare de bioxid de carbon, ca rezultat al oxidărilor. Aceste schimburi de gaze se realizează prin intermediul aparatului respirator care, după cum știm, este format din două elemente, componente principale: plămânii și căile respiratorii.

Plămânii sunt organele ființelor, strict specializate pentru actul respirator. Datorită construcției, amplasării și structurii sale - o mare suprafață de contact, o bogată rețea de vascularizare cu pereții alveolari special adaptați se asigură această funcție respiratorie, care se realizează până la nivelul celulelor. Transportul permanent de oxigen se face de către sânge, de la plămâni spre țesuturi, prin artere. Tot sângele face transportul de bioxid de carbon, în sens invers, de la țesuturi la plămâni, prin vene.

Căile respiratorii sunt conductele prin intermediul cărora aerul atmosferic este introdus în pulmoni și prin care este eliminat aerul alveolar, rezidual, folosit. Spre amintire, acestea sunt: cavitatea nazală, faringele, laringele, traheea și bronhiile, și asigură aerului inhalat condiții optime pentru schimbul la nivelul alveolar, dintre oxigen și bioxid de carbon, adică este purificat, încălzit și umezit.

De fapt, respirația pulmonară constă în mecanica respiratorie și difuziunea gazelor, prima fiind funcția prin care cutia toracică își

Scanned with OKEN Scanner

schimbă volumul (*tocmai aici, intervenind propria educație respiratorie*) micșorându-se sau mărindu-se, realizând în acest fel cele două faze de bază ale respirației, inspirația și expirația, dându-se astfel posibilitatea să se facă difuziunea gazelor, schimbul la nivelul celulelor alveolare a oxigenului adus, prin inspirație, cu bioxidul de carbon, eliminat prin expirație.

Respirația corectă, completă, științifică, rațională, procedee de respirație, adaptarea respirației cu viața, cu sexul, în diferite condiții de mediu, profesii, etc., igiena respirației, reeducarea respirației, gimnastica respiratorie, metode de relaxare prin respirație, destindere etc., etc. se vor detalia pe parcursul capitolelor următoare.

Dar până la detalii cine nu știe că, pompa noastră aspiro-respingătoare, aparatul respirator, pompează viața din tinerețea universală veșnică, distribuind mașinăriei umane, căreia îi reîmprospătează în ritmul cosmosului, forța mereu regeneratoare. Nu se poate ca să nu se fi realizat până acum, că viața noastră este o suită, o multitudine, o împletire *de ritmuri și cicluri*. Respirație, clipit, bătăile inimii, zi-noapte, anotimpuri, flux-reflux etc.sunt destule exemple de ciclicitate și ritmicitate.

Cine a mai citit despre Yoga a aflat că în aer se mai găsește și prana și magnetismul, care întreține viața, nu numai oxigen, azot, bioxid de carbon, impurități, etc. etc.

În aer este sănătatea (aeroterapia!?), bucuria și fericirea plantelor, animalelor și a omului. Toți locuitorii planetei, din toate regiunile au nevoie de aer. Puterea de viață a *aerului*, a *soarelui*, a *luminii*, este așa de mare că purifică orice atinge.

Amintiți-vă mirosul fetid din locurile unde nu intră aerul, soarele. De aceea se și zice: „unde nu intră soarele intră doctorul".

Pe când undeva, liber, în aer chiar dacă există ceva urât mirositor dispare într-un termen scurt. Deja științele moderne au argumente în *favoarea influențării cosmice și meteorologice a organismului uman*, și că aceste influențe călăuzesc în mare măsură dispoziția noastră și sănătatea. Dar nici un fel de măsurători n-au reușit să determine în cifre acest raport.

În timpul respirației, odată cu aerul, inspirăm din văzduh, forțe misterioase, care ne acționează funcțiile, ne stimulează digestia, reglează bătăile inimii noastre în ritmul universal, (același ritm în care se leagănă auriul spic de grâu al lanului, frunza codrilor și orice vietate,) în rugăciunea răsăritului de soare.

Scanned with OKEN Scanner

Dilatăți puternic nările, lărgește-ți cutia toracică, inspiră profund aerul și îți vei schimba făptura. Mușchii se vor înviora, pieptul ți se va lărgi, umerii se vor trage înapoi, ochii îți vor străluci de bucuria vieții, dragostei și a forței lăuntrice.

Vă mai amintiți de mușchiul diafragm ? Acel care separă cavitatea toracică de organele interne și care se mișcă ritmic odată cu respirația?

Când inspirăm, diafragmul, prin ridicare, trage organele interne în sus, acestea frecându-se între ele. Invers, când expirăm, organele interne sunt împinse și revin la locul lor, tot prin frecare.

Păi, frecarea (chiar și a palmelor, sau frecția) înseamnă punerea sângelui în mișcare, se produce o vasodilatație, deci o oxigenare mai puternică a sângelui, prin urmare un aport de sănătate.

Mai rămâne să învățăm *cum se face* această respirație corect; *de ce o facem* deja știm.

O respirație (R) corectă se distinge prin inspirație (I), reținerea aerului în plămâni, apnee (A), expirație (E) și din nou apnee.

Dacă suntem într-o poziție comodă, relaxantă și ne supraveghem propria respirație vom constata uimiți că timpul expirației nu corespunde cu cel al inspirației iar apneea este foarte mică sau lipsește. Dacă timpul (t) îl măsurăm în secunde sau numărul de bătăi ale inimii atunci o respirație, de antrenament, ar putea fi de forma:

$$I_{4t} + A_{4t} + E_{4t} + A_{4t} = R$$

Dar pentru că intenționăm să respirăm corect și să eliberăm până și aerul rezidual din baza sacilor pulmonari (care, după unii autori este nerecirculat de luni sau ani de zile) atunci, expirația (E) ca timp (t) ar trebui să fie dublă inspirației, adică $t_E = 2t_I$ sau perfecționând exemplul de mai sus

$$R = I_{4t} + A_{4t} + E_{8t} + A_{4t}$$

Așa fiind, mișcarea mușchiului diafragm fiind mărită prin conștientizarea și exersarea respirației, acesta va trage și va împinge organele interne mai prelung și mai mult timp, făcându-se astfel acel masaj, automasaj intern mai eficient, oxigen mai mult, sânge mai mult, frecare mai mare, sănătate mai multă.

Atenție, nu forța plămânii, caută să inspiri aerul mental, în tot trupul, umple toate colțurile plămânilor, inspirând încet, ușurel, lin, fără efort (ca să nu supracapacitați plămânii). Sunt autori care propun să nu folosești apneea. Tu să faci după propria intuiție, inspiră și expiră calm, liniștit, duios, dulce, lin, fără sforțare, fără șocuri sau

Scanned with OKEN Scanner

bruscări cât poți mai mult. Fă aceste exerciții la plimbare, lângă arbuști, flori, copaci. Ferește-te de exersare când e ceață, smog sau poluare atmosferică.

Ai remarcat, după ploaie, dacă ai norocul să fi pe lângă un parc, sau măcar pe o alee, cum plămânii singuri inspiră mai profund? Cât de mult te mulțumește, să-ți satisfaci nevoile organismului, această respirație. Atunci, parcă, mai bagi de seamă că... frunzele sunt verzi, că există mugurași care plesnesc sub razele soarelui, că arborii și florile au miros plăcut, că pământul reavăn aburește, este viu și respiră odată cu tine.

Fericitule! Și chiar ești cu atât mai fericit cu cât vei „băga de seamă" asemenea „minuni" ale naturii, ale Mamei Naturi.

Fii puțin atent la ce te învăț acum. Și pe mine m-au învățat alții și m-am bucurat.

Dimineața, cu geamul deschis, cu bustul gol, privește-te în oglindă. Ce frumos ești! Ce suflet tânăr și minunat ai! Stai în poziția militară de drepți! Așa! Nu așa rigid, ai grijă mai ales să fie coloana vertebrală dreaptă. Fixează-și ochii la rădăcina nasului imaginii tale din oglindă. Ei, da! Nu te mira! Metoda clasică de sugestie, hipnoză, la tine autosugestie și chiar - cu timpul autohipnoză. Nu-i nimic rău în asta!

Gândește-te astfel (sau pe aproape - cu vorbele tale) învață textul pe dinafară și spune cu glas tare:

„Am încredere în destinul și puterile mele."

„Sunt creat ca om atotstăpânitor al întregii naturi și mai ales al propriilor mele simțuri și sentimente."

„Preiau din aer mana cerească, puterea și sănătatea."

„Pot și vreau să fiu sănătos, vesel și fericit."

„Sunt sănătos, vesel și fericit."

Apoi începe respirația așa cum ai învățat, numai pe nas. (Gura aparține aparatului digestiv, nasul celui respirator.) Amintește-ți mișcările cu brațele, eventual, (dacă stai în picioare - exercițiul de respirație putându-se efectua și în poziția culcat pe spate) de la gimnastica din clasele primare.

Nu uita să însoțești acest exercițiu și cu gânduri optimiste de încredere, de perfecționare.

Câte zece minute dimineața și seara cu acest exercițiu ar fi suficient ca să rămâneți veșnic așa cum ați fost la tinerețe.

Nu trebuie să deznădăjduiești dacă voința, ți se va părea, că nu te ajută chiar de la început.

Scanned with OKEN Scanner

Trebuie să fii răbdător - și răbdarea este o virtute - este vorba de schimbarea ta radicală și nu de o tencuială nouă peste un zid putred.

Și dacă ai cea mai mică reușită, bucură-te cu tot sufletul de ea, exerseaz-o, zilnic, cu stăruință și fără a te deda leneviei sau deznădejdii, cu curaj. Și curajul este o virtute.

Exercițiul este util tuturor vârstelor și oamenilor (cine nu știe că „funcția creează organul"?) de indiferent ce sex, religie, culoare ar fi. Așa se trezește, se exersează, se formează și se întărește atenția și voința. Atât numai că totul trebuiește făcut cu plăcere, ușor, relaxant, ca joaca unui copil.

Iubiți aerul, soarele, locurile deschise, respirați lin, ușor, profund, feriți-vă ca de iad de locurile neaerisite, îmbâcsite cu fum, mirosuri pestilențiale, cârciumi, spelunci. De câte ori poți, deschide fereastra să intre soarele și aerul, fă drumeții, excursii, înfrățește-te cu natura mamă binefăcătoare. Ia exemplu de la celelalte vietăți care, chiar dacă nu sunt oameni, au multe de transmis pentru experiența ta. Ori de câte ori poți pleca pribeag pe câmp sau în pădure, să-ți fluture adierea vântului pletele (chiar dacă nu le ai, decât în amintire!) să-ți tremure nările în sărutul aerului proaspăt, să te unești și contopești cu minunata splendoare a vieții universale, mereu tânără, mirifică și grăitoare de șoapte misterioase de iubire și experiențe de viață. Deschide-ți ochii mari, mari de tot și *învață să vezi*. Cu timpul vei reuși să vezi chiar nevăzutul. Nu uita și de odihnă, este necesară. Odihnește-te pe un pat mai tăricel, cu coloana dreaptă, fără pernă sau numai cu o pernuță mică (pui de pernă). Patul este bine să fie orientat spre nord cu căpătâiul și (ce minunat ar fi!) cu ferestrele deschise atât iarna cât și vara.

Dragilor, eu scriam aici așa ca și cum ați fi lângă mine și m-ați auzi. Să fi fost așa parcă era mai simplu, vă convingeau și gestica, și ochii și tonalitatea, timbrul vocii și exemplul personal. În scris este mai dificil; dar nu imposibil, așa cum tot imposibil n-ar fi să se accepte, următorul sfat: animalele și plantele sunt făcute să trăiască în natură, nu în apartamente sau case. Lasă florile să trăiască în anotimpul și mediul lor, nu le chinui cu întemnițarea, nu le tăia, nu le omorî vârându-le în glastre. Ele sunt ale naturii ca să ne înfrumusețeze viața, nu... interioarele. Iar animalele, dacă tot am zis ceva despre flori, câinii, pisicile, păsărelele, lasă-le pe seama celor care, neavând sau negăsind ceva mai bun, își mângâie viața în tovărășia lor.

Scanned with OKEN Scanner

Acest capitol l-aş rezuma astfel:

- respiraţia corectă curăţă sângele nostru de otrăvuri, îl oxigenează şi activează aparatul digestiv;
- respiraţia să fie profundă, ritmică, regulată;
- dimineaţa şi seara executaţi exerciţii simple împletite cu gânduri optimiste, de esenţă creatoare.

Cred că n-ar fi rău să discutăm împreună despre gimnastică, exerciţii fizice. La noi în ţară, în şcoli, la săli se practicau exerciţiile după gimnastica suedeză cu formare de muşchi îndesaţi şi puternici, atletism, haltere. Halterele şi ganterele, precum şi extensoarele nu lipseau din casele celor care înţelegeau importanţa gimnasticii.

Legea vieţii este munca. LENEVIA FIZICĂ ESTE ECHIVALENTĂ CU BOALA. Energia consumată în timpul muncii se reface prin odihnă. UN SURPLUS DE ODIHNĂ ESTE ECHIVALENT SURPLUSULUI DE HRĂNIRE.

Personal, de la 16 ani fac o relaxare de 15-20 de minute în Savasana care echivalează cu 4-5 ore de somn. Aşa se face că mie şi la ora actuală - îmi sunt suficiente 4-5 ore de somn şi nu am probleme cu supraalimentaţia. Mă hrănesc cu prana în timpul relaxărilor.

Dacă munca întreţine viaţa şi sănătatea, atunci sedentarismul, îndeosebi, constituie o primejdie reală pentru toţi cei care îşi duc viaţa între cei patru pereţi (sau mai mulţi!) ai casei.

Culturiştii sunt „frumoşi" pentru că îşi exersează, printr-o muncă asiduă, muşchii. De ce să nu fiţi un bărbat „frumos"? Cine vă opreşte? Sau o fată frumoasă? Încercaţi! Exersaţi! „Dumnezeu îţi dă, nu îţi bagă în traistă!"

În decursul timpului s-a renunţat la muşchii puternici şi îndesaţi în favoarea elasticismului. Dar s-a constatat că se trece de la o extremă la alta. Se pare, totuşi, că sănătatea nu stă în muşchi. Excesele făcute otrăvesc organismul, provoacă transpiraţii inutile, tulbură urina, provoacă hiperventilaţia, funcţionare inegală a plămânilor, predispoziţii cardiace (prin suprasolicitarea cordului) şi în final o sleire a sistemului nervos.

Ar putea constitui o argumentare a celor descrise mai sus frumuseţea statuilor antice, armonia desăvârşită în liniile lor, lipsa „gogoloaielor" de muşchi inestetici, echilibrul perfect al întregului trup.

Exerciţiile fizice au fost recomandate ca mijloc indispensabil pentru activarea funcţiilor organismului nostru. Cine nu ştie află acum, exerciţiile fizice practicate în tehnicile Qi-Gong, experimentate de

Scanned with OKEN Scanner

câteva mii de ani (și practicate și în capitală de instructori specializați ca Adrian Florea și Adrian Cranta) sunt ideale pentru multitudinea valențelor lor (respirație, enegizare, relaxare, vindecări, etc.).

Până când veți lua legătura cu Qi-Gong-ul vă propun să țineți seamă de câteva sfaturi:

- exercițiile se vor executa armonios, ușor, duios, fără oboseală;
- ritmul va fi foarte rar, ca ale animalului numit „leneșul".
- se pot face chiar fără nici un fel de aparat;
- vor fi ritmice, regulate și cu regularitate în timp;
- se fac și cu mintea, nu numai cu mușchii, în ideea convingerii că exercițiul este util, necesar și binefăcător;
- se ține seama de momentele de inspirație, expirație, apnee încercând să se păstreze același ritm;
- la terminare se face o frecție corporală totală după metoda Dr. Zavergiu; (Bibliografia selectivă nr. 51), un duș și iar fructe.
- exercițiile pe cât posibil la aer sau măcar cu geamul deschis;
- până la urmă veți realiza că nu contează ce fel, tip, soi de gimnastică practicați, ci contează să începeți *să vă mișcați imediat.*

Și un ultim îndemn: - Nici o oboseală

- Nici o sforțare
- Ritm, respirație și încredere în ceea ce practicați!

SUCCES!

Scanned with OKEN Scanner

VĂ MAI AMINTIŢI ?...

Cu câţiva ani în urmă, mai exact pe 09.11.1991, la Liceul Gh. Lazăr, prin marea bunăvoinţă a Domnului Prof. Nicolae Novac, directorul Liceului, în Amfiteatru, s-a deschis PRIMUL CURS GRATUIT din România, susţinut de binecunoscutul teleinforbioterapeut domnul ing. Constantin Marian Borş. Acest curs a fost denumit de domnia sa CURS DE TELEINFORBIOENERGIE prin CREDINŢĂ şi care, fapt deosebit de semnificativ, a fost absolvit de 127 de persoane, prezenţa aleatoare la cursuri fiind cu mult mai mare.

De atunci, la propunerea şi îndemnul domnului ing. Constantin Marian Borş, în fiecare luni şi joi, de la ora 19,55 la 20,05, toţi acei absolvenţi intrăm în contact telebioinforenergetic cu dumneavoastră, cei care doriţi să beneficiaţi de aceasta, în mod total altruist şi ne rugăm la Dumnezeu, aşa cum am fost şcoliţi şi antrenaţi, *să ne dăruiască*, după *cum meritäm* sănătate, aşa după cum vrea El şi să ne autovindecăm, aşa *după cum îi este credinţa fiecăruia.*

Atunci, la acel sfârşit de curs, luaserăm cu toţii hotărârea să înfiinţăm o FUNDAŢIE CU SCOP UMANITAR - Sf. MARIA.

Dumnezeu ne-a scos în cale însă, ASOCIAŢIA UMANITARĂ „Frăţia Bunei Întrajutorări", care are un statut deosebit de generos şi la care am aderat cu toţii fără rezerve, domnul ing. Constantin Marian Borş acceptând să ne facă onoarea şi să ne reprezinte în calitate de PREŞEDINTE ONORIFIC şi nu a mai fost nevoie de schimbarea denumirii asociaţiei. În lunile august-septembrie a.c. se finalizează forma juridică a Fundaţiei Sf. Maria, încă o dovadă în plus a impunerii Voinţei Divine!

Intenţia era, şi a rămas, ca sub egida acestei asociaţii - pe care am fi transformat-o în fundaţie - să constituim INSTITUTUL NAŢIONAL ROMÂN DE CERCETĂRI INFORBIOENERGETICE, MEDICINĂ ALTERNATIVĂ şi FIZICĂ APLICATĂ.

Scanned with OKEN Scanner

Acesta, în vederile noastre de atunci, se constituia şi se va constitui ca o societate non-profit, neguvernamentală, funcţionând sub egida Academiei de Ştiinţe a României, care să nu apeleze la fondurile Statului, Academiei sau Ministerului Sănătăţii, dar care să fie sponsorizată de fundaţia sau asociaţia noastră umanitară „Frăţia Bunei Întrajutorări".

Acesta este argumentul principal al susţinerii, desfăşurării acelor cicluri de conferinţe - lecţii, adică formarea unui fond monetar care să permită realizarea înfiinţării acestui Institut Român de Parapsihologie, INSTITUTUL NAŢIONAL ROMÂN DE CERCETĂRI INFORBIOENERGETICE, MEDICINĂ ALTERNATIVĂ şi FIZICĂ APLICATĂ. Nu am reuşit „Institutul" dar am realizat Centrul NAŢIONAL DE PREGĂTIRE NATURALISTĂ PLURIDISCIPLINARĂ şi încă odată voinţa Corului şi-a spus cuvântul!

Neamul nostru străvechi este cel mai dăruit de Dumnezeu, ne tragem din RAMANI, neam străvechi de mari iniţiaţi, suntem plini de haruri. Uitaţi-vă şi dumneavoastră în jurul nostru, nu este zi de la Dumnezeu să nu apară câte un fenomen paranormal, câte un vindecător, câte o minune, câte un fenomen parapsihologic.

Pe de altă parte sunt din ce în ce mai multe cazuri de bolnavi care şi-au pierdut speranţa în posibilităţile reale ale medicinei clasice, alopate şi apelează disperaţi la vindecători; vindecători mai mult sau mai puţin cu har, mai mult sau mai puţin şcoliţi şi antrenaţi, mai mult sau mai puţin compatibili cu pacienţii, mai mult sau mai buţin benefic energetic.

Oameni buni, este nevoie de cercetare, este o nevoie acută, stringentă, imperioasă de CERCETARE ŞTIINŢIFICĂ, întreprinsă de oameni de ştiinţă recunoscuţi pe plan naţional, pentru credibilitate, în acest domeniu atât de fascinant şi de promiţător al PARAPSIHOLOGIEI.

Oameni buni, fraţilor întru ajutorare, haideţi să ne unim forţele spre bine şi să constituim odată pentru totdeauna, temeinic, această CERCETARE ŞTIINŢIFICĂ, acest INSTITUT NAŢIONAL DE PARAPSIHOLOGIE.

Vă informez că noul curs intensiv „Iniţieri în terapiile de autovindecare", ca şi primul curs al domnului ing. Borş, a plecat de la ideea şi dorinţa că trebuie să facem o lucrare deosebită în domeniu, conduşi fiind de preceptul „că nu se face negustorie cu harul Domnului, cu harul Divin", motiv pentru care ne propunem, ca toate acţiunile noastre prezente şi viitoare, să fie strict gratuite, iar ca viitorii teleinforbioterapeuţi să-şi folosească harul primit, priceperea şi

Scanned with OKEN Scanner

învățătura nu numai pentru vindecări trupești ci și sufletești, folosind divinul din noi și îndreptând suferinzii spre spiritualizare, spre credință, spre sacroterapie.

Totodată ne-am gândit că deoarece există numai pe teritoriul țării noastre - țară care, deja se știe în cercurile spiritualiste și inițiate din întreaga lume, că va fi centrul spiritual al lumii, al pământului - foarte mulți oameni care au har de vindecători, să-i adunăm la un loc, să ne împărtășim reciproc cunoștiințele și experiențele - fără mândrie și infatuare - să le perfecționăm, să le cercetăm și să le explicăm științific, atât cât vom putea și ne va lumina Dumnezeu.

La ora actuală se știe că din miliardele de celule neuronale ale creierului, noi ne folosim numai de câteva milioane, se apreciază că se exploatează mai puțin de 10% din capacitatea cerebrală. Așadar 90% din capacitatea creierului uman ar fi necunoscute, nedescifrate științific. Încă nedescifrate. Deocamdată.

Știința recunoaște deschis, așadar, că există fenomene paranormale necunoscute, neelucidate sau insuficient cunoscute cum ar fi: clarviziunea, clarauzul, clarmirosul, poltergeist, telekinezia, telepatia, teleportarea, autoscopia, extracorporalitatea, piramidologia, numerologia, astrologia, cristalografia și multe altele, într-un cuvânt, PARAPSIHOLOGIA, PSIHOTRONICA.

Chiar câteva din tainele și minunile lui Iisus, care au învins atâtea legi ale firii, pot fi incluse în Parapsihologie al cărui nume, de fapt, a fost propus pentru a fi schimbat la Praga în 1973 de către Zdenec Reydač, în PSIHOTRONICĂ.

Considerăm, așa cum bine spune și scriitorul Ion Țugui, că „întrucât s-au acumulat multe fapte în domeniu, apare necesitatea ordonării lor pe criterii gnoseologice, de interdisciplinaritate, pentru statuarea acestei activități și încadrarea ei în forme legale" și nu numai prin înființarea unor societăți comerciale cu răspundere limitată, aducătoare de beneficii prin exploatarea diverselor și puținelor cunoștințe pragmatice, de vindecătorii născuți peste noapte.

Este așadar necesar, chiar dacă mă repet, un institut Național de cercetări care să reunească adevărații cercetători științifici în domenjul psihotronicii. Necesitatea de cercetare științifică interdisciplinară, realizată în comun de fizicieni, psihologi, cibernetici, psihiatri, biologi, teologi, medici, etc. în domenii diverse și la limita cunoașterii parapsihice, cum sunt cele arătate mai sus, care constituiesc domeniul psihotronicii, trebuiesc transformate într-o „cruciadă împotriva inculturii".

Scanned with OKEN Scanner

Cuceririle psihotronicii pot contribui temeinic la înălţarea, fără utopii, a spiritualităţii româneşti, spiritualitate de care acum, mai mult ca oricând avem atâta nevoie.

Tocmai acel procent de 90% care sugeram că reprezintă NECUNOAŞTEREA UMANĂ cuprinde în el aceste fenomene parapsihice, de care se ocupă psihotronica.

Socotită a fi apanajul mileniului 3, ancorată adânc în psihologie, biologie, chimie şi fizică, metapsihica, cum a fost denumită de laureatul premiului Nobel, Charle Richet, bulversează o serie de legi binecunoscute. E suficient să ne gândim la degravifierile biogravitaţionale, care ar putea explica levitaţia Sfintei Tereza, a Sf. Iosif de Copertino şi a atâtor altora, la vitezele superluminice, care pun în discuţie principiul cauzalităţii şi care uşurează înţelegerea precogniţiei, la timpul închis demonstrat de marele matematician Gödel, prin care, dacă navigăm spre viitor, cu viteze superfotonice, ajungem la prezent, trecând prin trecut, alungând astfel, umbrele de pe „clar viziune" şi de pe „eternel retour".

Psihotronica, domeniu fascinant al cunoaşterii, sau necunoaşterii umane, bine-nţeles, prin vastitatea şi tainele ei trebuie transformată într-o preocupare de căpătâi a actualilor şi viitorilor noştri oameni de ştiinţă din toate domeniile, pe lângă care năzuim să ucenicim şi noi, cu modestele noastre mijloace de paranormali, extrasenzitivi, vindecători, etc.

În speranţa că şi printre dumneavoastră stimaţi cititori, se află sâmburii viitorilor cercetători de mâine şi cu dorinţa fierbinte de a înţelege că dacă „dragoste nu e, nimic nu e" cum bine a spus Rabindranat Tagore şi Marin Preda, dar mai înainte Iisus prin vorbele: „iubeşte pe aproapele tău ca pe tine însuţi", să ne rugăm să ne ajute Dumnezeu în realizarea visului meu, în numele Tatălui, al Fiului şi al Sfântului Duh, Amin!

* * *

Scanned with OKEN Scanner

VISUL UNUI OM (NE)OBIŞNUIT

(textul interviului doamnei Brânduşa Nicolae publicat în revista „Flacăra", nr 18 / 5-11 mai 1993)

Un Institut Naţional de Cercetări Inforbioenergetice, Medicină Alternativă şi Fizică Aplicată

„Deşi posed calităţi paranormale recunoscute, nu practic bioenergoterapia... Doresc să reunesc toţi marii specialişti români într-o modernă şcoală naţională de psihotronică."

Domnul Raul Dumitrescu este, în primul rând, un om de o modestie exemplară. Discuţia noastră a stat sub semnul afirmaţiei domniei sale: „Noi, oamenii, nu facem miracole", deşi tocmai asemenea „zvonuri" mi l-au scos în cale pe acest împătimit al iubirii aproapelui.

„Nu trebuie să uităm, nici o clipă, că omul este încununarea creaţiei divine. Cine nu descoperă pecetea Creatorului pe fiinţa lui trăieşte ca un rătăcit al Universului. Legile sublime şi necruţătoare ale armoniei divine îi vor aduce aminte mai devreme sau mai târziu. Cum am descoperit că am puteri... paranormale? Totul a pornit în urmă cu patru ani, când am aflat că sufăr de o boală necruţătoare. Virtuţile medicinii clasice m-au lăsat... „rece" şi, atunci, m-am gândit că, pentru a mă vindeca, trebuie să-mi schimb, definitiv, modul de viaţă. Treptat, treptat, am eliminat din alimentaţie carnea, pâinea, zahărul, lactatele, ouăle etc. şi am devenit vegetarian, apoi naturist, m-am curăţit, m-am purificat... şi, în acelaşi timp, m-am rugat fierbinte şi am crezut. Între timp, ba, chiar din copilărie, am citit multe despre practicile yoga, despre terapia naturistă, parapsihologie şi am învăţat multe... Am înţeles că nici măcar 10 la sută din capacitatea noastră cerebrală, nu ştim, nu putem să o utilizăm, şi am început să mă „antrenez" pentru a pătrunde în tainele subconştientului, a-l face să determine, în mod deliberat, conştientul. Dacă am reuşit? Poate... Ce reprezintă diplomele şi atestatele mele de maestru extrasens categorie internaţională (eliberat de Asociaţia Internaţională a

Scanned with OKEN Scanner

Extrasenzitivilor - Centrul Medico-Educațional - AUM)? O recunoaștere formală. Da, posed calități paranormale, la fel ca alți foarte mulți oameni. Dar, vreau să înțelegeți, neapărat, că nu sunt bioenergoterapeut.

Ce „lungime" are câmpul meu bioenergetic? Cât doresc eu, căci puterea gândului este nelimitată. De ce nu vindec suferinzii prin această metodă? Pentru că sunt conștient că nu este permis a se face negoț cu harul lui Dumnezeu fără a te autopedepsi, așa cum se cuvine. Eu am un alt principiu. Vreau să-i ajut pe semenii mei să se autovindece, astfel determinându-i, poate, să renunțe la serviciile scump-plătite ale unor eventuali șarlatani. Ce recomand celor suferinzi? Întâi, purtăm o discuție liberă, o prezentare în urma căreia întocmesc „portretul" bolnavului, mă apropii sufletește de el, încep să-l cunosc. Apoi, completez o fișă de observație. Primele exerciții vor fi de respirație. Îi învăț cum să respire corect... Apoi, urmează exercițiile de relaxare după metoda Schultz, pe o muzică liniștitoare... Totul are la bază sacroterapia. Și recomand, încă, în cura de ulei sau apă moartă acidă, concentrare, gimnastică după anumite metode, relaxare, drojdie de bere (cât două alune, zilnic), înlăturarea constipației, scândura de odihnă, liftul stomacului, dietoterapie, hrană vie, netrecută prin foc și mestecată îndelung, începerea mesei cu o salată, respirație corectă, relaxare... Sigur, schimbarea radicală a modului de viață necesită timp și multă, multă voință de autocunoaștere, de autodepășire.

Visul meu este însă acela de a întemeia un Institut Național de Parapsihologie, Cercetări Inforbioenergetice, Medicină Alternativă și Fizică Aplicată - România fiind singura țară europeană lipsită, în prezent, de un asemenea institut, care să reunească pe toți adevărații cercetători în domeniul psihotronicii, domeniu în care știința și-a declinat, adeseori, puterea. Vor lucra cot la cot: fizicieni, psihologi, psihiatri, medici, biologi, ciberneticieni, teologi", etc.

* * *

Acum, în 1996, pot spune cu mâna pe inimă.

N-am reușit un „Institut de cercetări interdisciplinare" dar un „Centru Național de Pregătire Naturalistă Pluridisciplinară" tot am realizat. Și încă... timpul nu-i pierdut!?

În urma acestui articol o mulțime de oameni au venit cu fel de fel de întrebări și probleme. Dar hernia se vindecă? Dar cancerul?

Scanned with OKEN Scanner

Se poate măcar ameliora scleroza în plăci? Dar hipertensiunea? Zeci, sute și mii de întrebări și atunci am răspuns curioșilor printr-o nouă conferință (devenită capitol în această carte!?) pe care am intitulat-o: „Transmisiuni de teleinfobioenergie prin credință". Completez acum. Acesta era stadiul meu de cunoaștere de atunci.

Și nu, numai al meu. Terapia „gândului bun" dă, în toate cazurile, rezultate impresionante. Schimbări în cunoaștere, în viață, în mentalitate, în comportament.

De aceea, toți cei care au fost în preajma mea, ciraci, bioterapeuți, copii, profesori, doctori, monitori, colegi, prieteni, toți, dar absolut toți, și-au schimbat stadiul de cunoaștere și autodepășire. Drept pentru care, și pentru asta, am motive să-i mulțumesc lui Dumnezeu, din adâncul inimii.

Scanned with OKEN Scanner

TRANSMISIUNI DE TELEINFORBIOENERGIE PRIN CREDINȚĂ

Am mai amintit de faptul că în noiembrie 1991, se deschideau primele cursuri în domeniu, din România, gratuite, susținute de binecunoscutul radiestezist și bioenergoterapeut ing. Constantin Marian Borș.

Absolvent al cursurilor complete ale Societății Române de Radiestezie, unde îndrumător i-a fost domnul C.L.C. Claudian Dumitriu, domnul ing. Constantin Marian Borș a dovedit o capacitate uluitoare de însușire a cunoștințelor în domeniu și un har extraordinar de vindecător.

Calitățile paranormale, blândețea chipului, dulceața glasului, dorința perpetuă de autodepășire și perfecționare, au fost printre atributele care l-au impus nu numai printre colegii de breaslă ci mai ales printre miile de suferinzi care au fost tratați de domnia sa, absolut gratuit și cu o dăruire de sine ieșită din comun.

Am avut fericirea ca o perioadă destul de lungă să colaborez direct cu domnul Constantin Marian Borș, zilnic, măcar printr-un contact telefonic, să fiu la rândul meu ciracul Domniei sale, să-l urmez și să-l admir.

Cel mai minunat lucru a fost și este că „nu face negustorie cu harul căpătat de la Dumnezeu", ci din contră, cu un altruism ieșit din comun își dăruiește toate cunoștințele și posibilitățile harice, tuturor, atât prin prelegeri, cât și pragmatic, prin vindecări în grup sau personale. Când nu s-au putut transmite direct informațiile am apelat la televiziune, la grupări de sute sau mii de persoane, în săli, în parcuri, în școli, în licee, case de cultură, sala Polivalentă, la telefon, etc.

Metoda de tratament aplicată de domnia sa, numai eu cred că am transmis-o prin telefonul de acasă (7.89.06.80) de 6-7 mii de ori, citind, sau punând o bandă de casetofon, cu următorul text:

Scanned with OKEN Scanner

INFORMARE

În fiecare LUNI şi JOI între orele 19,55 şi 20,05 se face CONCENTRARE.

Indiferent unde vă aflaţi, în bucătărie, la televizor, în maşină, la piaţă, în tramvai, în ACESTE MINUTE, întâi vă relaxaţi, apoi spuneţi, în gând 1-2 rugăciuni în credinţa dumneavoastră, indiferent care este, mentalizând, gândindu-vă că, împreună cu dumneavoastră sunt peste 120 de bioterapeuţi şcoliţi, antrenaţi special care în mod total altruist, transmit teleinforbioenergie prin credinţă, rugându-se, împreună cu dumneavoastră pentru ca Dumnezeu, în marea Lui bunătate să vă ajute, *aşa cum crede El de cuviinţă, să vă autovindecaţi*, la început, de o singură boală. (Nu are nevoie de „reţetele şi sfaturile" dumneavoastră!!??)

După 1-2 zile până la 3-4 săptămâni în corpul fizic încep să apară modificări structurale benefice.

Acestea sunt cu atât mai rapide, mai miraculoase şi mai stabile cu cât gradul de spiritualitate al persoanei care se roagă, fie pentru ea, fie pentru oricine altcineva, este mai înalt, *indiferent de distanţă*. Cu cât această persoană ştie să se roage mai cu credinţă şi mai profund, cu lacrimi fierbinţi pe obraji şi cu cât această persoană are convingerea fermă, precisă şi nestrămutată că se va vindeca prin credinţă, cu ajutorul lui Dumnezeu, cu atât rezultatele vor fi mai impresionante.

Aceste persoane ştiu, deja, că din când în când trebuie de mers la spovedanie, de adus un preot în casă pentru sfeştania casei şi a familiei, precum şi faptul că trebuie să se facă o slujbă de citire a molitvelor Sf. Vasile, pentru îndepărtarea eventualelor blesteme asupra casei sau a membrilor familiei.

Aceste persoane, care de obicei sunt evlavioase, simt singure nevoia să facă bine peste tot în jurul lor, să nu gândească rău în nici un fel. Gândurile rele, invidia, injuriile, blestemele sunt extraordinar de dăunătoare stării noastre spirituale şi fizice, Dumnezeu ne atenţionează mereu prin fel de fel de semne, chiar de boală, iar noi ne facem că nu pricepem!?. Avem ochi şi nu vedem, avem urechi şi nu auzim!

De câte ori aţi fost la un cămin de bătrâni cu o floare, sau chiar cu mâna goală, (dacă nu s-a găsit ceva de dat de pomană), dar cu sufletul şi inima deschise şi calde şi aţi vorbit cu o mămăică sau un

Scanned with OKEN Scanner

tătăic bătrân, bătrân uitat de vreme, de soartă și chiar de proprii lui copii acolo? Încercați! Veți pleca cu ochii umezi de emoție că ați putut aduce puțină alinare sufletească unui bătrân neputincios.

Dar la un cămin de copii orfani ați fost vreodată? Fără bomboane sau jucării, fără nimic, uite-așa, cu mâna goală, dar, cu inima plină de o nețărmurită dragoste și iubire. Măcar să le spuneți o poveste micuților care vă împresoară. Mai greu vă va fi a doua oară când vă veți aminti cum la plecare, la prima vizită, mânuțe mici și disperate se agățau de hainele dumneavoastră și strigau înfrigurați „mămico! tăticule! ia-mă acasă!"...

Sau de câte ori, din comoditate n-ați preferat să dați 5 lei unui cerșetor decât o chiflă sau un pateu cald?

Acolo sus în Ceruri, în Banca Universală de Date, se înregistrează tot, fiecare gând, fiecare gest. Cu adevărat Dumnezeu știe și vede tot. Și tocmai de aceea îi dă fiecăruia posibilitatea să-și dea și să-și ia, atât pedeapsa cât și recompensa, după merit și credință.

Cam așa trebuie să ne comportăm dacă susținem că suntem credincioși.

Așadar, după 3-4 săptămâni, vă rog din suflet să luați iar legătura cu mine, să aflu ce rezultate miraculoase aveți, apoi să trecem împreună la o altă etapă de vindecare.

Rezultatele survenite în urma acestor transmisii telefonice au fost mai mult decât impresionante, aș zice chiar extraordinare, peste 45% vindecându-se în timpul a 3-4 săptămâni, restul având probleme de credință, de îndoială, de neîncredere, etc. Nu trebuie să uităm o clipă că omul este încununarea creației divine. Am mai spus-o și o repet, „cine nu descoperă pecetea Creatorului pe ființa lui trăiește ca un rătăcit al Universului". Legile sublime și necruțătoare ale armoniei divine îi vor aduce aminte mai devreme sau mai târziu, de acest lucru.

A rămas și este o problemă deosebită, o metodă care dă un randament impresionant și care, spre surprinderea mea am găsit-o într-o broșurică „Bruno Gröning - introducere în învățătura sa".

Ceea ce este impresionant este faptul că această cărticică mi-a fost trimisă de Dumnezeu prin mâna unui total necunoscut personagiu și mă simt obligat, așa cum m-am străduit să aduc la cunoștința poporului meu metoda de tratament inforbioterapeutică prin credință, se fac același lucru și cu metoda, aproape identică, a

Scanned with OKEN Scanner

Domnului Bruno Gröning, care a început să fie aplicată încă din 1949.

Bruno Gröning a plecat dintre noi acum circa 30 de ani, însă cercurile de inițiați formate încă din 1949 au rămas și își continuă activitatea.

Această întâmplare cu înmânarea broșurii m-a îndemnat să aștern pe hârtie prezenta „aducere la cunoștiință (și conștiință)", considerând că a fost pentru mine un îndemn divin.

De altfel tot ceea ce fac, de circa 6 ani, consider că este din îndemnul aceleiași surse și ceea ce este cu totul impresionant este faptul că dacă în loc de Bruno Gröning citim Constantin Marian Borș, totul, dar absolut totul se potrivește. O mică diferență ar fi, însă numai de exprimare, „curentul de vindecare" de care vorbește Bruno Gröning este „teleinforbioenergia prin credință" pe care o propovăduiește Constantin Marian Borș.

Pentru a vă stârni curiozitatea și a vă înlesni aducerea pe drumul autovindecărilor prin sacroterapie am să vă transmit și transcriu câte ceva din această broșurică, de care vă vorbeam: „Dragul meu", scrie Bruno Gröning „nu va fi pentru dumneata așa ușor să mă înțelegi, cât de ușor îți va fi să trăiești clipa vindecării corpului. Pentru asta este foarte important să afli ceea ce oamenii nu mai știau și anume, cum pot să devină stăpânii propriului lor corp. În cazul dumitale nu este altceva decât o comparație pe care o putem face între corpul omenesc și o baterie, care din ce în ce, prin utilizare, se descarcă, astfel că, la un moment dat nu mai dă randamentul necesar, respectiv, este descărcată.

Același lucru se petrece și cu corpul omenesc pe care Dumnezeu l-a făcut să funcționeze numai dacă are în el energia respectivă. Corpul omenesc care nu mai are în el energia pe care i-a dăruit-o Dumnezeu devine un om bolnav. Această energie trebuie s-o recăpătăm, s-o dobândim, să facem tot ce este omenește posibil pentru asta dar numai în condiția în care DORIM DIN ADÂNCUL FIINȚEI NOASTRE.

Pe scurt spus, omul trebuie întâi să acorde atenția necesară corpului, prin aceea că el trebuie să vrea acest lucru, apoi să caute un loc liniștit unde poate să se concentreze în liniște asupra organismului și a ceea ce se petrece în el, și după aceea dacă dorința lui este atât de puternică și își dorește să primească, să recepționeze acest curent de vindecare, această undă de teleinforbioenergie (această energie dată nouă de către Dumnezeu), o va simți! În timp

Scanned with OKEN Scanner

ce omul respectiv își observă reacțiile în corp, pe care le simte în acele momente, va vedea că ceea ce el simte, sunt senzații pe care nu le-a mai simțit până atunci niciodată. Și dumneavoastră vă veți spune atunci prima oară: „Interesant, ceea ce simt acum este ceva ce nu am mai simțit niciodată". Atunci eu v-aș răspunde așa: „Aceste senzații au devenit corpului omenesc străine". Le aveați, dar le-ați pierdut. După acest timp în care stați complet liniștit și înconjurat de liniște, veți vedea și simți că în corpul dumneavoastră totul este altfel ca până atunci. O senzație de putere, despre care veți spune: „Este o senzație fantastică, mă simt acuma după ce am făcut acest lucru, care este prevăzut și dat de la Dumnezeu pentru noi, ca un om nou născut. În continuare veți vedea că prin această putere dată din partea lui Dumnezeu și care ne-a fost hărăzită de El atunci când ne-a creat, corpul devine liber de tot ce l-a deranjat înainte. Toate deranjamentele semnalate de corpul omenesc până atunci, nu erau altceva decât un semn al faptului că avea toate motivele să se plângă, dacă nu i s-a mai dat această energie de care avea atâta nevoie. Vă dau sfatul că în tot decursul vieții dumneavoastră de aici înainte, să vă comparați cu o baterie, prin aceea că aveți grijă, ca tocmai corpul dumneavoastră să fie mereu încărcat proaspăt cu această energie, astfel ca să fiți mereu în stare ca să faceți față ușor la toate situațiile în viață, să aveți energia necesară și mai mult, atât timp cât alți oameni în jurul dumneavoastră au nevoie de acestă energie, să le-o transmiteți și lor. Asta înseamnă că atât timp cât vreți să faceți *bine*, să auziți numai de *bine*, să vreți *binele* și aveți nevoie de *bine*, atât timp veți avea legătura cu Dumnezeu, astfel încât veți putea simți în propriul dumneavoastră corp acest lucru. Nu veți mai fi fără energie și deci bolnav, ci veți deveni prin puterea dată de Dumnezeu puternic, astfel încât veți duce o viață liniștită, fericită și frumoasă pe pământ. Puterea lui Dumnezeu ajută și vindecă. NU PRETINDEȚI, CI DOBÂNDIȚI. Aveți încredere și credeți întâi în ceea ce aveți nevoie pentru corpul și viața dumneavoastră".

Vă rog să remarcați, din cele scrise aici despre metoda de tratament a domnului Constantin Marian Borș și Gröning Bruno. Remarcați perfecta similitudine de idei și învățături, ca și când ambele personalități ar fi urmat aceleași cursuri, ar fi avut același învățător. Și chiar așa și este, ambele personalități au fost interferate de aceeași sursă divină și este absolut firesc să propovăduiască aceleași legi. Interesant totuși, la o distanță de circa 35 de ani și pe alte meridiane,

Scanned with OKEN Scanner

aceeași învățătură, alți învățători, dar aceeași învățăcei, necăjiți, bolnavi, dezechilibrați energetic, suferinzi, fără speranțe din partea medicinii clasice.

Pentru oamenii necredincioși este greu de crezut, însă vindecările pe cale spirituală sunt tot așa de reale ca și faptul că fiecare om poate deveni propriul lui doctor. La fel, nici cei credincioși nu sunt foarte creduli când este vorba de vindecări spirituale, fie prin unda binefăcătoare de la Dumnezeu, despre care zice Bruno Gröning, fie prin teleinforbioenergie, cum tratează Constantin Marian Borș, mai ales că ei știu fraza aceea din Biblie care zice „Vor veni mulți profeți falși care vor face minuni". De aceea vă zic și eu: Nu aveți nevoie să credeți ce vă spun, însă aveți datoria de a vă convinge de cele susținute.

Indiferent de metoda folosită, în timpul realizării ședințelor de vindecare spirituală, se simte deja un anume curent de vindecare. Nu prea tare, dar se simte. Din această secundă, durerile pot fi tratate de fiecare în propriul lui gând, ca dureri de vindecare, dureri create în procesul de vindecare, de luptă între *bine* - acest curent de la Dumnezeu - și *rău* - ceea ce avem în noi de la Satana sub forma bolii. Deoarece cu aceste modalități de vindecare se vorbește numai de Dumnezeu, neîncrederea începe să dispară, se simte câte ceva în noi și apare încrederea care se consolidează pe zi ce trece. Durerile de vindecare apar de acum sporadic și mai puternice, în timp ce celelalte erau o stare continuă. Aceste dureri trebuiesc tratate ca fiind legate de însănătoșire și mai ales trebuie avut grijă ca dimineața și seara să ne retragem în liniște pentru meditație, spre a înregistra, în poziția știută, curentul de vindecare, unda teleinforbioenergetică.

Vă rog să remarcați: aceleași rezultate de vindecare, aproape aceeași metodă, alte cuvinte, alte explicații.

Domnul Constantin Marian Borș fiind de formație inginer și bine-nțeles cu educația prea puțin religioasă, ca noi toți de altfel, caută explicații nu numai în credință ci și în știință. Așa fiind, conform explicațiilor domniei sale, corpul uman ar fi compus din corpul fizic (de care se ocupă medicina alopată), corpul bioenergetic, ca un costum de scafandru (de care se ocupă bioenergoterapeuții) și corpul model (sau spiritual, sau astral, etc.) de care nu se mai ocupă nimeni, nici măcar religia, biserica. După cum se observă, divinitatea fiind trinitate - Tatăl, Fiul și Sf. Duh - noi copiii Tatălui Ceresc suntem tot

Scanned with OKEN Scanner

trinitate. Aşadar numai tratând ca un tot unitar aceste trei corpuri, conform Sacroterapiei şi Medicinii Isihaste, ne vom putea vindeca. Deci cu metodele de mai sus, pe lângă credinţa în Dumnezeu, teleinforbioenergoterapeuţii se mai folosesc şi de influenţa faţă de corpul bioenergetic prin diverse metode învăţate de către cei ce au primit harul divin de vindecători, metode care dau rezultatele scontate, în timp, între vindecarea pe loc şi o perioadă de 3-4 săptămâni. Paralela între pierderea credinţei în Dumnezeu şi pierderea sănătăţii revine destul de des în cuvintele fiecărui vindecător, indiferent de metoda folosită. Cineva din cercul lui Bruno Gröning, după 30 de ani de la moartea sa, făcea nişte afirmaţii pe care mă simt dator să vi le aduc la cunoştinţă, zicea aşadar: - „că un om printr-o vorbă spusă de cineva poate să devină sănătos" - „că fiecare om care a fost vindecat şi care are legătură cu unda, curentul transmis de la Dumnezeu, de puterea lui Dumnezeu, poate să ajute la vindecarea altor oameni căzuţi în necaz" şi „faptul că Bruno Gröning trăieşte mai departe şi ajută în continuare oricărui om, care îl roagă să-i dea ajutor, cu toate că el este de peste 33 de ani dispărut dintre noi". Toate acestea sunt de necrezut însă adevărate ca şi afirmaţia lui că „nici un om nu poate face minuni şi nici nu va fi în stare să realizeze ceea ce voi vedeţi aici". Minunile le-a făcut şi le va face numai Dumnezeu prin noi, fără noi, dar pentru noi !

Doctor Kurt Trampler susţinea că această undă de vindecare a lui Bruno Gröning dăruită de Dumnezeu nouă, prin el, este asemănătoare cu o undă de radio - invizibilă şi nematerializată - pe care la fel nu o putem vedea, dar cu aparate speciale o putem înregistra indiferent de distanţă, este prezentă pe tot globul. Cine ştie să o recepteze, acela are legătură permanentă la curentul, energia interminabilă a vieţii. Oameni ca Bruno Gröning, Constantin Marian Borş, Ion Lâsâi, Silviu Georgescu nu sunt unicate pe pământ. Mai sunt şi alţii, dar nu-i ştim încă pe toţi, pentru a înţelege acest fenomen trebuiesc socotiţi ca nişte mari receptoare-emiţătoare ale acestui curent divin sub formă de unde. Fiecare om posedă în el însuşi aparatul de recepţie, spre a înregistra aceste unde, atât timp cât este pus în poziţie de recepţie şi astfel că după cum cu ajutorul unui aparat de radio pus pe un anumit post nu poţi recepţiona alt post, tot aşa nu se pot înregistra undele lui Dumnezeu, energia de la Dumnezeu dacă oamenii sunt interesaţi să alerge numai după bunuri materiale, sau sunt posedaţi numai de gânduri de îndoială, sau de lăcomie, aviditate, răutate, etc.

Scanned with OKEN Scanner

Pentru a primi acest mare cadou, ce se cheamă SANATATE, prin mila lui Dumnezeu, este necesară o condiție de credință nemărginită în Dumnezeu și mai ales dorința adresată LUI din inimă, cu toată puterea de rugăciune de care suntem în stare noi oamenii, cu lacrimi fierbinți în adâncul sufletului și pe obraji. De asemenea este necesar ca în timp ce omul respectiv este „pe recepție" să înlăture din gând, din minte orice fel de gânduri care îl năpădesc efectiv în acel moment fiind necesară o absolută liniște interioară sufletească și spirituală, așa numita isihie, spre a nu deranja recepția. Această undă de vindecare, energie Divină, se află în jurul întregului glob pământesc la orice oră din zi și din noapte. Numai de noi depinde dacă o receptăm sau nu !

După cum remarcați acolo unde medicina a capitulat vine un Bruno Gröning, sau Constantin Marian Borș sau Ion Lâsâi cu puterea lui Dumnezeu și întoarce totul în sănătate și viață. Se pare că din registrul bolilor cunoscute în zilele noastre nu există nici una care să nu fie vindecată. Bine-nțeles cu credința că cel ce dorește acest lucru să întrunească condițiile spirituale și sufletești necesare.

Știința actuală a dovedit deja prin aparate foarte fine de măsurat, că omul, prin gândire, transmite în jurul lui unde foarte slabe. Atât a putut știința noastră deocamdată. Vă recomand, cu această ocazie să răsfoiți cartea Puterea Gândului de Swami Shivananda. Ceea ce nu trebuie făcut, în mod deosebit, sunt: gândurile de îndoială, sau la boala de care vrem să scăpăm, sau pur și simplu curiozitatea omului în acel moment. CEL CARE SE GÂNDEȘTE MEREU LA BOALA DE CARE SUFERĂ O VA PĂSTRA. Cine își iubește boala, stă pe ea și nu va putea să fie ajutat de nimeni. În cazul aceleiași boli, la persoane diferite însă, în care una din ele s-a preocupat incontinuu de boală și simptomele ei, nu a fost vindecat, în timp ce în celălalt caz, în care persoana respectivă nu s-a mai preocupat nici de boală nici de dureri, nici de grijile legate de acest lucru, în acest caz persoana respectivă a putut fi vindecată complet. Acest lucru este foarte interesant de observat, mai ales la aceeași persoană, când aceasta suferă de mai multe boli în același timp. Pe acelea care le ignorează, pur și simplu de acelea scapă chiar relativ repede, în timp ce de altele la care se gândește și chiar cu îndoială uneori „oare mă voi face bine într-adevăr? - pe acelea le păstrează în continuare. Chiar persoane din imediata apropiere a celui bolnav pot să aibă astfel de gânduri negre, cu același efect negativ: bolnavul nu este ajutat și, procesul de vindecare este foarte îngreunat. De aceea aceste tratamente mentale este bine să fie făcute fără „a se bate

Scanned with OKEN Scanner

toba", în liniște, retras, în meditație, în singurătate și în credință. Mult mai bine se poate înțelege acest lucru, dacă ne gândim la un butoi care este plin și pe care vrem să-l umplem și bine-nțeles că nu putem. Înainte de asta trebuie să-l golim. În religie se spune chiar: „după cum voi vă veți goli așa va putea Dumnezeu să vă umple". În toate formele de meditație cunoscute, tibetane, hinduse, yoga, etc. prin care se caută legătura cu puterea divină, este necesar în primul rând ca persoana respectivă să se despartă de propriul său gând, de propriul său EU. Se știe cât de greu ne este nouă europenilor, în agitația în care trăim, să ne putem despărți de toate aceste gânduri, să lăsăm liniștea desăvârșită să ne inunde, să ne cuprindă întru totul până în subconștient. De aceea ne putem ajuta în acest sens de obiecte ajutătoare: iconițe, cruciulițe, bile de staniol, mătănii, etc. Și poziția corpului are importanță. De câte ori este posibil, în timp ce stăm „pe recepție" trebuie să fim nesprijiniți. Mâinile și picioarele trebuie să nu fie încrucișate sau să le atingem una de alta, producându-se astfel un scurtcircuit și neputând recepta energia, curentul divin. Acest curent trebuie să circule prin corp, fără obstacole. Realitatea a dovedit că cel ce a stat retras acasă în linște, în meditație cu credința în suflet și a primit cu încredere această transmisie teleinforbioenergetică prin credință, a primit în mod subit sănătatea, deși se afla departe, sau foarte departe de emițătorul uman (cei aleși de Dumnezeu cărora le-a dăruit asemenea haruri) în timp ce altă persoană din imediata apropiere a acestuia *care a încercat să-l oblige pe emițător*, aproape cerându-i vindecarea, acela nu a simțit nimic, nici măcar curentul energetic și nici vindecarea. Astfel de persoane au întrebat atunci: „ce trebuie să simt ?". Această întrebare rămâne, mai bine, fără răspuns, ca nimănui să nu i se sugereze nimic. Persoana respectivă trebuie, după ce a reușit să-și gonească orice fel de gând la boala de care vrea să scape, să încerce să se concentreze în liniște asupra fenomenelor sau celor mai mici reacții noi, pe care le simte în organism. Deoarece aceste reacții arată că cel ce recepționează, reacționează la unda energetică de vindecare. Aceste reacții sunt foarte diferite de la caz la caz, unul simte diferențe de temperatură deosebite, altuia îi trec durerile avute, altuia îi apar dureri noi (dureri generate de procesul de vindecare, de curățire a organismului, de reglare și adaptare a noilor energii primite), altul simte furnicături, ușoară electrizare, rece, mâncărimi, etc. Nu ceea ce simțim în acest moment este important, ci faptul îmbucurător că înregistrăm o schimbare care este începutul procesului de vindecare.

Scanned with OKEN Scanner

Deoarece fiecare dorește să explice vindecătorului, măcar în câteva cuvinte, de ce are nevoie de ajutorul lui, trebuie explicat că acest lucru nu este bine, că imboldul și nerăbdarea celui ce are nevoie de ajutor, întrerupe unda de energie. *Nu întrebați, nu povestiți, nu pretindeți, nu cereți, nu îmboldiți, nu fiți imperioși!* Același lucru este valabil și pentru cei ce se află la distanță, în spațiu, pe recepție, undeva departe, deoarece acest „pod" de energie, foarte fin, care se creează spiritual și care este abia la început să se formeze, să nu se prăbușească chiar de la început. Trebuie să culegem cu grijă fructele din pomul înțelegerii sau să ne rugăm la mila lui Dumnezeu. Nici un om nu are dreptul să ceară CÂND să fie vindecat. Vindecările spontane sunt rare. Dobânditorii sunt ființe care au înțeles corect lecția de viață de pe acest simulator divin, care este pământul, sunt înalt spiritualizați și au meritat cadoul Divin, SĂNĂTATEA!

Regula este, ca omul respectiv, după ce a înfăptuit în viața pe care o duce întoarcerea la Dumnezeu, și a atins o anumită maturitate spirituală, să devină sănătos. El poate să *dobândească* sănătatea, nu poate să o *pretindă*. Sunt aceste vindecări stabile? Durează în timp? Boala va recidiva? Este de remarcat teoria cum că aceste vindecări prin teleinforbioenergie, sau unda de vindecare de la Dumnezeu, sunt, nici mai mult nici mai puțin, rezultatul hipnozei sau sugestiei. Cauza care a generat acestă teorie este *groaznica frică* a oamenilor de reîntoarcerea bolii. Oricine știe că orice efect al hipnozei sau sugestiei se pierde mai devreme sau mai târziu. Aici nu este vorba nici de una nici de alta, deoarece în fiecare zi apar noi cazuri de vindecare de persoane care nu au văzut nici măcar odată pe marii emițători (Borș, Gröning, Lâsâi, etc.) și nici măcar nu știu care persoană s-a rugat pentru sănătatea lor.

Există însă câteva pericole de care trebuie să ne ferim. De multe ori apar după vindecare, dureri, ca înainte de vindecare sau chiar mai puternice, sau altfel de dureri sau senzații supărătoare. *Acestea sunt durerile de reglementare, de regularizare, de desfundare ale unor canale energetice, ale unor blocaje energetice*. Ele nu durează mult și trebuie suportate și interpretate ca fiind necesare în perioada de trecere, până la vindecarea definitivă. Organe și membre care au fost până acum moarte, care intraseră în hibernare, se reîntorc acum la viață, prin ele începând să curgă sângele și implicit energiile. Viața nouă care se reîntoarce în aceste organe se face simțită și aceasta este cel mai important succes care se poate realiza. Astfel de dureri se pot înregistra la schimbări de vreme și uneori chiar mai târziu, după eforturi fizice sau stresuri puternice. Apariția

Scanned with OKEN Scanner

lor nu trebuie să ne facă să ne gândim că, „gata! boala a revenit", deoarece un astfel de gând negativ, poate să facă să ne sugereze boala și să o aducem înapoi. Toată lumea știe câte ceva despre *puterea gândului*. Să ne folosim de această putere în favoarea noastră nu în defavoare! În tot timpul cât durează această perioadă de adaptare, de trecere la sănătatea efectivă și statornică, trebuie să fim foarte atenți în această privință. Nu trebuie să împovărăm, eventual acea parte a corpului care și-a dobândit însănătoșirea, supunând-o la eforturi. După o astfel de vindecare este nevoie de o perioadă de convalescență, ca după o adevărată operație. Trebuie să facem totul pentru a ne feri de eforturi. Și aici este nevoie de respectat aceeași regulă de aur: nu cerem ci dobândim! (adică pas cu pas). Subliniez și atrag atenția că cea mai mare primejdie este gândul negativ, pentru orice vindecare. Persoanele care nu cred în acest mod de vindecare, de dobândire a sănătății - rudele sau cunoștințele - persoanelor nevindecate, pe această cale, a credinței, prin teleinforbioenergie, prin unda de vindecare divină, persoanele care încearcă să-i conturbe pe cei vindecați cu părerea lor necredincioasă în puterea lui Dumnezeu, și mai ales a posibilităților acestor mari relee divine, mijlocitori, mari emițători, fac o crimă la adresa celor vindecați. Din necredință, din ură sau invidie, fac un mare păcat și se încarcă cu o mare parte a păcatelor celorlalți, care cred.

Orice fel de deranjament sufletesc sau enervare, stres, dăunează procesului de receptare a curentului de vindecare și distrug astfel șansele succesului final, RUGĂCIUNEA este suportul PSIHIC care ne călește.

Sufletul și spiritul omului bolnav sunt fragile, slabe și foarte ușor de influențat de către Răul care este puternic și antrenat. Cazurile controlate în care boala a revenit, au fost provocate numai din această cauză. De aceea se recomandă și este indicat pe toată această perioadă, până sănătatea este complet restabilită, persoana în cauză să nu spună nimic despre această posibilitate de vindecare și felul cum se face. După aceea va trebui să-și arate recunoștința față de Dumnezeu și să-i înlesnească mijlocitorului, vindecătorului cu harul Divin, posibilitatea înregistrării unei cazuistici, pentru eventualele cercetări științifice, să descrie tot procesul de însănătoșire prin care a trecut. Iar cine crede că după vindecare nu mai trebuie să se comporte ca un adevărat credincios și nici nu mai receptează unda Divină, fără intermediul releului divin, va vedea foarte repede că lipsa de recunoștință îl va aduce din nou acolo de unde a plecat. Nu uitați explicația cu comparația corpului uman, încărcat cu energie divină și o baterie încărcată cu energie electrică. Ceea ce întărește sănătatea astfel

Scanned with OKEN Scanner

dobândită este și felul cum luptăm cu cei ce nu cred în ea, împotriva lor, la fel ca și lupta cu propria noastră persoană și eventual cu ispita de a nu urma mai departe ceea ce am învățat de la un Bruno Gröning, Constantin Marian Borș, Ion Lâsâi și alții.

Nu uitați că este mai ușor să ne dobândim sănătatea decât să ne-o păstrăm. În sufletul și credința fiecăruia sunt stelele destinului său. Datorită unor destine grele, mulți suferinzi și-au pierdut încrederea în ceea ce nu pot vedea cu ochii lor proprii. Aceste metode de tratament prin teleinforterapie, prin unda divină care este transmisă prin acești oameni minunați cu puteri paranormale, cu haruri divine, care ei înșiși devin relee, mijlocitori de transmisie, aduc pe cei ce au nevoie de ajutor în cercul din care facem toți parte ca fii ai lui Dumnezeu, legătură pe care se pare că respectivii o pierduseră. Prin această legătură fiecare suferind are posibilitatea să se încarce cu energie din acest rezervor interminabil, cu putere de viață, (hinduşii îi spun prana) care îl ajută ca toate simptomele bolii să fie înlăturate.

În acest mod este posibil ca orice boală să fie vindecată deoarece, cel în cauză, își mobilizează nu numai propriile lui puteri de imunizare, ci prin puterea pe care o preia în propriul lui corp din acest izvor nesfârșit, își sprijină în acest mod anticorpii care luptă împotriva bolii. Pe cale naturală nu a fost realizat acest lucru până acum de medicina clasică. Cine are credință și evlavie față de puterea lui Dumnezeu acela va fi condus de curentul vieții date de Dumnezeu, va crede și se va încărca din energia Divină. Nimeni nu obligă pe nimeni să facă cele scrise mai sus. Fiecare om decide singur. Avem voie și de la Dumnezeu, și de la oameni să deschidem porți, să arătăm poteci pe care cei ce vor și cred să facă drumuri. Drumuri de sănătate, de viață și de fericire. Oricine ajunge pe aceste drumuri, oricare om care receptează unda, curentul, energia Divină trebuie să știe, și știe deja, că aceasta nu este un „medicament", că acest ajutor nu este un ajutor omenesc, ci este ajutorul lui Dumnezeu pentru sufletul respectivului. Nu mulțumiți oamenilor mijlocitori de energii divine, ci mulțumiți lui Dumnezeu, căci aveți posibilitatea să trăiți tot timpul cu El.

Eu v-am adus la cunoștință câte ceva din cunoașterea mea și aștept cu nerăbdare și smerenie ca această cunoaștere să fie și partea câtor mai mulți dintre cititorii acestei cărți.

Dumnezeu să ne miluiască și să ne dăruiască cu sănătate, că-i mai bună decât toate. Amin!

* * *

Ramanul

Scanned with OKEN Scanner

RUGA

O! DUMNEZEULE,
Fiinţa Supremă,
Voinţa Sublimă,
PE CARE NICI UN CUVÂNT NU O POATE EXPRIMA,
NICI O IDEE NU O POATE CUPRINDE,
Nu am nici O TEAMĂ de evenimentele ACESTEI LUMI,
Nici de ÎNCERCĂRILE care-mi sunt pregătite AICI!
ORICE EVENIMENT FACE PARTE DIN planul TĂU.
NU ŞTIU DE CE m-ai ALES pentru a suferi,
NU ÎNŢELEG, încă, MISTERELE DURERII,
DAR CONŞTIINŢA MEA,
în care TU ai pus SENTIMENTUL JUSTIŢIEI,
mă învaţă că AUTOTPUTERNICIA TA conduce orice
FIINŢA
către un SCOP BUN,
care îmi va fi REVELAT într-o zi
şi
ÎN ACEASTĂ CREDINŢĂ EU RĂMÂN FERM!
În NUMELE TATĂLUI şi al FIULUI şi al SFÂNTULUI DUH!

AMIN!

Scanned with OKEN Scanner

BIBLIOGRAFIE SELECTIVĂ

1. - Albu C., I.Rascarache, Ştiţi să respiraţi corect ?, Ed. Sport Turism, 1984

2. - Albu Octavian, Automasaj - încărcare energetică, Rei-Ki, Ed. Amos, 1992

3. -Alecu Mihail, Cum să avem o piele sănătoasă, Ed. Medicală, 1991

4. - Alexan Mircea, Ovidiu Bojor, Fructe şi legume - factori de terapie naturală, Ed. Ceres, 1992

5. - Belc Suzana, Masajul tălpilor; formă de reflexoterapie, Ed. Medicală, 1991

6. - Bordea Marilena, Vitaminizarea naturală a organismului şi sănătatea, Ed. Sport Turism, 1989

7. - Bojor Ovidiu, M. Alexandru, D. Hurduc, Farmacia casei, Ed. Ceres, 1992

8. - Bojor Ovidiu, Octavian Popescu, Miracolele terapeutice ale plantelor, Edimpex Speranţa SRL, 1993

9. - Bruker M.C., Destinul din bucătărie, Xerox 1991

10. - Chirilă Pavel, Chirilă Maria, Terapia naturistă, Îndrumător practic, Asoc. Filantropică Med. Creştină „Christiana", 1992

11. - Chirilă Pavel, Chirilă Maria, Tratamente homeopatice, Idem

12. - Crăciun Florentin, Mircea Alexandru, Ghidul plantelor medicinale uzuale, Ed. Jeco Trading S.A., 1991

13. - Cristea Elena, Terapia prin mişcare la vârsta a treia, Ed. Medicală, 1990

14. - Drăgulescu Ctin., Plantele alimentare din flora spontană a României, Ed. Sport Turism, 1991

15. - Drimer Dolphi, Speranţă pentru vârsta a treia, Ed. Tehnică, 1991

16. - Dumitrescu Ecaterina, Răducanu Dumitru, Terapia naturistă, Incursiune în farmacia naturii, Ed. Ştiinţifică, 1992

Scanned with OKEN Scanner

17. - Ene Laurenţiu, Kineto-terapie orientală, Ed. Cronos, 1990
18. - Firimiţă Marian, Gimnastica medicală la domiciliu, Ed. Sport Turism, 1989
19. - Fodor F., Fugulyan G., Îmbătrânirea ochilor, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, 1989
20. - Freud Sigmund, Dincolo de principiul plăcerii, Ed. Jurnalul Literar, 1992
21. - Freud Sigmund, Angoasa şi viaţa instinctuală, Feminitatea, Ed. Universitaria, 1991
22. - Gavrilescu S., R. Cristodorescu, S.I. Drăgulescu, Sfaturi pentru bolnavii cardiovasculari, Ed. Facla, 1977
23. - Gedre N. Gheorghe, Totul despre sănătate, vol. I şi II, Ed. Ceres, 1988
24. - Gheorghe M. Gheorghe, Dialog despre sănătatea femeii şi a copilului, Ed. Ceres
25. - Günter L. Ernst, Să trăim fără a fi bolnavi, Colecţia Naturism, Almanah Medical, 1994
26. - Günter Ernst, Tratarea bolilor pe cale naturală şi menţinerea sănătăţii, Sucurile de legume, Xerox, 1990
27. - Ivănescu Alexandru, Sanda Gheorghe, Ateroscleroza, ediţia II, Ed. Medicală, 1965
28. - Ivan Sabin, Terapii naturale de vacanţă, Ghid terapeutic naturist, Ed. Sport Turism, 1989
29. - Ivan Sabin, Presopunctura - un masaj la îndemâna oricui, Ed. Medicală, 1992
30. - Ivan Sabin, Să ne tratăm şi fără medicamente, Ed. Ştiinţifică şi Enciclopedică, 1990
31. - Jarvis D.C., Mierea şi alte produse naturale, Ed. Apimondia, 1976
32. - Jarvis D.C., Mierea şi alte remedii naturale ale reumatismului, Ed. Apimondia, 1976
33. - Matei Săvulescu Aura, Sănătatea e o comoară, Ed. Ştiinţa, Chişinău, 1991
34. - Mincu Iulian, Ce trebuie să ştim despre diabetul zaharat, Ed. Medicală, 1991
35. - Mincu Mioara, Sănătatea femeii, O sută de întrebări şi răspunsuri, vol. I şi II, Ed. Medicală, 1989
36. - Mocanu Ştefan, Farmacia Naturii, 150 boli tratate cu plante medicinale, Ed. Militară, 1993
37. - Mocanu Ştefan, Plante medicinale, legume, fructe şi cereale în terapeutică, Ed. Militară, 1989

Scanned with OKEN Scanner

38. - Mogoş T. Viorel, Exerciţiul fizic în combaterea aterosclerozei, Ed. Sport-Turism, 1990
39. - Năstoiu Ioan, Analizele medicale în viaţa noastră, Ed. Ceres, 1984
40. - Nistorescu Gh., Fenomenul Kozak, Edicop, 1993
41. - Obrescu Corneliu, Exerciţii fizice pentru bolnavii cardiovasculari, Ed. Medicală, 1989
42. - Opriş Tudor, Bios, vol I la IV, Ed. Albatros, 1992
43. - Pasca Liliana, Produse naturale folosite în cosmetică, Ed. Ceres, 1990
43. - Paşcanu Viorel Olivian, Tratamentul naturist integral, Ed. Cogito, 1991
44. - Paşcanu Viorel Olivian, Energia care vindecă, Ed. Moldova, 1993
45. - Percek Arcadie, Stresul şi relaxarea, Ed. Teora, 1992
46. - Popescu Octavian, Ing. Valeriu Popa, mit sau adevăr, Edimpex Speranţa, 1990
47. - Sen Alexandru, Arta memoriei, O tehnică de antrenament şi dezvoltare, Ed. Sigma, 1991
48. - Târgovişte Ionescu Ctin., Electroacupunctura, Ed. Sport-Turism, 1984
49. - Tunea Simion, Tunea Adela, Dialog cu omul sănătos, Ed. Albatros, 1989
50. - Valnet Jean, Tratamentul bolilor prin legume, fructe şi cereale, Ed. Ceres, 1991
51. - Zavergiu M., Automasaj, gimnastică şi presopunctură, Ed. Orfeu, 1978
52. - Zavergiu Mihail, Vindecarea şi prevenirea bolilor, revitalizarea celulară, prin AUTOMASAJ, GIMNASTICĂ şi PRESOPUNCTURĂ, Ed. Orfeu, 1991
53. - Aghioritu Nicodim, Războiul nevăzut, Ed. Arta Grafică, 1991
54. - Andru Vasile, Viaţă şi semn, Ed. Princeps, 1993
55. - Andru Vasile, Cuvânt despre „Oratio Mentis", Rev. Învierea, Ed. Patriarhiei Ortodoxe Române din Ierusalim, oct.-dec. 1989
56. - Andru Vasile, Despre „oratio mentis". Introducere în metodă. Rev. Naturismul, nr. 3 (1990) şi 4 (1991)
57. - Andru Vasile, India văzută şi nevăzută, Ed. Axis Mundi, 1993

Scanned with OKEN Scanner

201

Tehnoredactare computerizată:
Herăscu Nicolae

Corectură:
Georgeta Constantin

Montaj:
Dulgheru Sanda

Tiparul executat la tipografia
Editurii Miracol

Comanda nr. 143
Bun de tipar: Octombrie 1996
I.S.B.N. 973 - 9182 - 45 - 3

Scanned with OKEN Scanner

ÎN SERIA

UNIVERSURI MULTIPLE

A apărut:

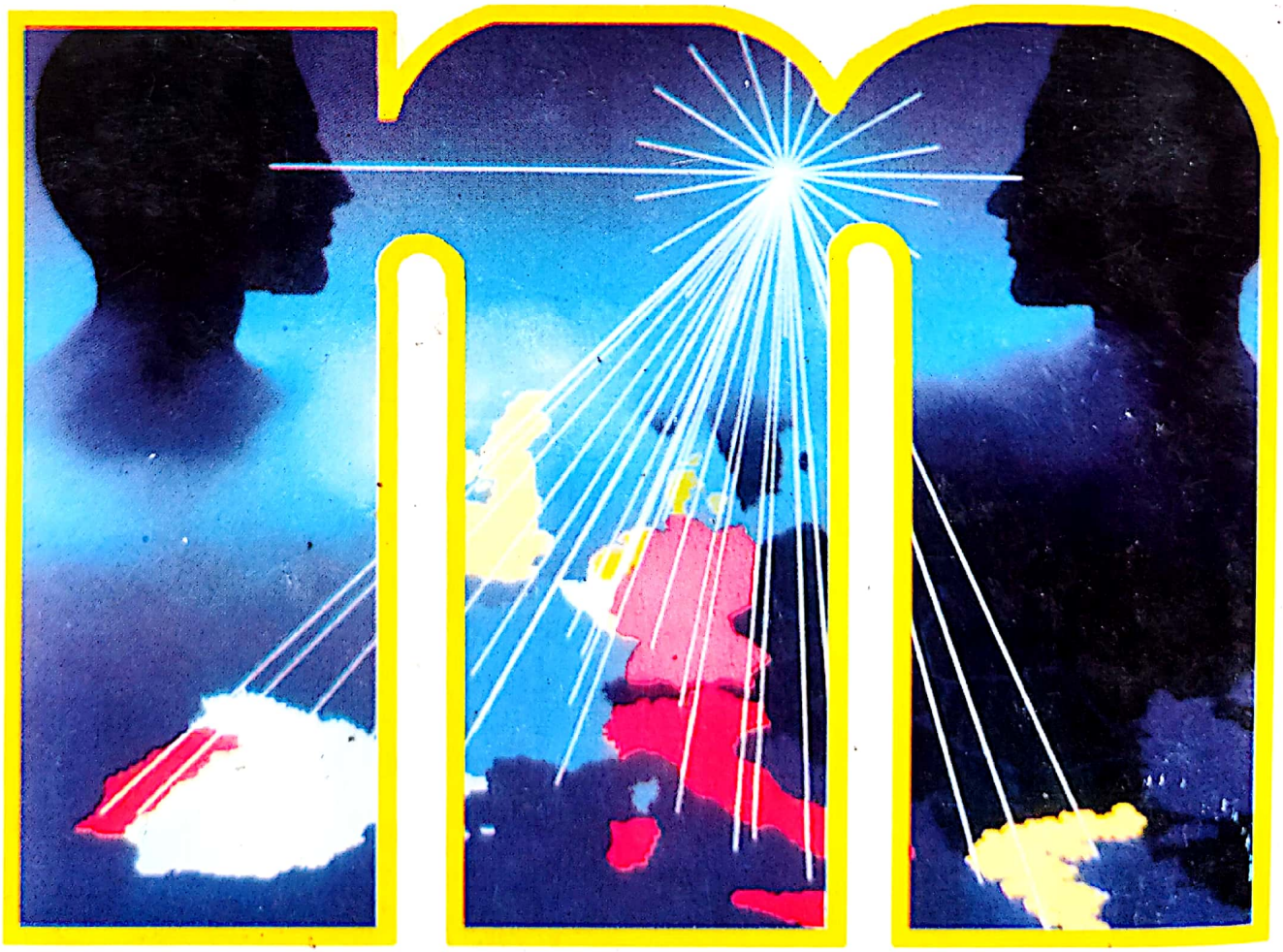
BIOENERGIA DARUL DIVINITĂȚII

Radu Ilie Mânecuță

Va apare:

ALIMENTAȚIA OMULUI - ACT SACRU

Radu Ilie Mânecuță



Scanned with OKEN Scanner